

Cucerirea Panicii, Anxietății și a Fobiilor

**Atingerea succesului prin realitate virtuală și
terapie cognitiv-comportamentală**

Prof. Dr. Brenda K. Wiederhold, MBA, BCB, BCN

O nouă traducere de Maria-Magdalena Macarenco și Camelia Sulea

În colaborare cu Brenda K. Wiederhold

Nota Editorului

Conținutul acestei cărți reprezintă în mod exclusiv opiniile Centrului Medical Virtual Reality și a Brendei K. Wiederhold și nu ar trebui să fie considerată ca o formă de terapie sau un substitut pentru un diagnostic de boală mintală. Un astfel de diagnostic se poate face numai printr-o evaluare clinică de către un profesionist din domeniul a sănătății. Dacă aveți nevoie de terapie sau evaluările medicale, ar trebui să apelati la serviciile unui profesionist competent. Nici autorul, nici editorul nu oferă nicio garanție cu privire la rezultatul acestui material.

Copyright © 2003 Brenda K. Wiederhold, Ph.D., MBA, BCB, BCN
Virtual Reality Medical Center
9565 Waples Street, Suite 200
San Diego, CA 92121

Translation copyright © 2014 Virtual Reality Medical Center

Cover Design by Angela Hani Lee

Edited by Ruth Kogen

Text Design by Ruth Kogen ISBN: 0-9724067-0-0

All rights reserved.

Printed in the United States of America

Virtual Reality Medical Center Website address: www.vrphobia.com

Virtual Reality Medical Institute Website address: www.vrphobia.eu

O parte din veniturile acestei cărți vor merge către 501c3,
organizația noastră non-profit, Interactive Media Institute,
dedicată cercetării cu privire la utilizarea tehnologiei
pentru a perfecționa în continuare opțiunile de asistență medicală.

Mulțumiri

Fiind în poziția de a ajuta pe alții să-și depășească temerile lor și anxietățile reprezintă o experiență plină de foarte multe satisfacții. Oprindu-mă pentru o clipă și reflectând asupra experiențelor în ultimii opt ani, mi-am dat seama cât de mult am învățat de la pacienții mei. Ajutându-i în dezvoltarea lor personală și văzându-i cucerindu-și frica și anxietatea, acest lucru mă inspira cu adevărat. Sunt profund recunoscătoare pentru acei pacienți care mi-au împărtășit viața lor și m-au ajutat să înțeleg cum să tratez mai bine și cum să ofer ajutor altora. În pregătirea acestei cărți am vrut să obțin în mod special feedback-ul pacienților care au încheiat programul de terapie de realitate virtuală și doresc în mod special să mulțumesc Arlene Battishill, Kathy Feldman, Mark Hettergott, Larry Nelson, Dan Staver și Zayas Gladys pentru comentariile și sugestiile lor utile.

Munca noastră la clinică a primit, de asemenea, o mare parte din atenția mass-mediei și apreciez foarte mult pacienții care au permis ca poveștile lor personale să fie împărtășite publicului. Acest schimb a permis ca mulți alții să se confrunte cu temerile lor și să caute tratament, nu numai la Centrul Medical Virtual Reality dar și la alți profesioniști din domeniul sănătății. Aș dori să mulțumesc următorilor pacienți care au fost de acord să se destainuie mass-media: Kevin Bowman, Linda Buell, Ronald Davidson, Kathy Feldman, Annette Gaustad, Nancy Gray, John Roodhuyzen, Danielle Schuh, și Stephanie Wall. Vă mulțumim pentru împărtășirea poveștilor voastre celor din televiziune și presa scrisă în ultimii șapte ani.

Mii de mulțumiri pentru Ruth Kogen pentru editarea acestei cărți. Ea a păstrat această carte conform programului și a fost o plăcere să lucrez cu ea, acordând sprijin neprețuit și asistență în întreaga producție a acestui manuscris. Nicio carte nu este completă fără o copertă, aș dori să mulțumesc Angela Lee și Ellen Hsu pentru ajutorul lor.

Sper că veți găsi această carte utilă, că veți deveni un participant activ în propria recuperare. Această carte este dedicată tuturor celor care au ales să facă primul pas spre confruntarea cu frica lor și astfel alegerea de a crea propria lor realitate...

"Realitatea este de fapt virtuală-nu lăsa temerile să stea în calea visurilor tale."

Cuprins

Cuvântul editorului	11
Prefață	13
<u>Capitolul 1 – Introducere</u>	15
<u>Capitolul 2 - Tipuri de Tulburări de Anxietate</u>	19
Cum știu dacă este o tulburare de anxietate?	19
Dar eu nu sunt bolnav ...	20
Ți se întâmplă și ție? Identificarea tulburarilor de anxietate	20
Comorbiditate	28
<u>Capitolul 3 - Ce este anxietatea?</u>	27
Ce se întâmplă cu organismul meu?	27
Diferențierea tulburării de panică de fobia specifică	28
De ce eu? Factorii genetici și de mediu	30
Tratamentul și medicamentele	31
Alegerea unui terapeut	34
Corpul tau, atitudinea ta	35
Fișa de lucru # 1: Cartografierea anxietății	37
<u>Capitolul 4 - Tratamentul la Centrul Medical Virtual Reality</u>	39
Cum se utilizează Realitatea Virtuală?	39
Beneficii ale Feedbackului Vizual	41
Cât timp durează?	42
Ce se va întâmpla în fiecare sesiune?	43
La ce situații voi fi expus?	46
Tratamentul consimțit	47
Lista nouă de verificare a pacientului	47

<u>Capitolul 5 - Respirație și Relaxare</u>	48
De ce să te focusezi pe respirație?	48
Fiți conștienți	49
Cum să nu respirați	49
Exerciții de respirație abdominală	50
Practici scurte	52
Exercițiul respirației calmante	52
Relaxarea progresivă a musculaturii	53
Importanța practicii curente	54
<u>Capitolul 6 - Redefinirea Gândurilor</u>	56
Ce este terapia cognitiv-comportamentală (TCC)?	56
Redefinirea Cognitivă	57
Sentimente vs Gânduri	58
Identificarea gândurilor automate	58
Tipuri de gândurilor automate	59
Gânduri automate dificile	62
Fișa de lucru # 2: Respingând Convingerile automate	64
Posibilitate vs Probabilitate	65
Construirea afirmațiilor	65
Blocarea gândurilor	66
Amânarea	68
Vizualizarea obiectivul dumneavoastră	69
Distragerea atenției	69

<u>Capitolul 7 – Începerea expunerii</u>	71
Tipuri de terapie prin expunere	71
Exerciții interoceptive	73
Fișa de lucru # 3: Jurnal pentru progresul înregistrat în expunerea interoceptivă	75
Tehnologii noi	76
Cum să vă construiți propria strategie de expunere	76
* Fișa de lucru # 4: Expuneți-vă!	77
<u>Capitolul 8 – Recăderile</u>	80
Top cinci bariere de schimbat și modalități de a le depăși	82
Mai multe activități pentru a vă ajuta să treceți peste un regres	84
<u>Capitolul 9 - Continuarea călătoriei</u>	87
Sesiunile adiționale	87
Împuternicirea	87
Controlul și grijile	88
Meditație și relaxare	89
Jocul	92
Planuri de viitor	92
Anexe	
Formular de feedback	95
Foi de lucru	97
Efectuarea propriei înregistrări de relaxare	100
Eșantioane pentru ierarhizarea expunerilor	103
Statistici pentru Fobii Specifice	108
Referințe	113

Cuvânt înainte

Aveți acum în mâinile dvs. un document foarte special. În primul rând, pentru că a fost scris de unul dintre liderii mondiali în aplicarea de realității virtuale pentru îmbunătățirea sănătății mintale. Dr Wiederhold are expertiză clinică și științifică atât în tratamentul panicii, anxietății și fobiilor, precum și în modul de integrare a instrumentelor tehnologice pentru a maximiza eficacitatea psihoterapiei.

Această carte este, de asemenea, excepțională pentru că vă va ghida prin procesul unei forme de psihoterapie care devine din ce în ce mai populară. Avându-și rădăcinile în tradiția terapiei cognitiv-comportamentale, atingerea succesului prin realitate virtuală implică trecerea printr-o serie de experiențe personale și emoționale, în scopul de a modifica progresiv sensul situațiilor înfricoșătoare și de a dezvolta noi comportamente adaptative. Realitatea virtuală devine pur și simplu un instrument care permite terapeutului și clientului punerea în aplicare a acestor experiențe emoționale corective.

În cele din urmă, acest document este, de asemenea, remarcabil, deoarece reprezintă suma a multor ani de muncă și expertiză clinice dezvoltat în cea mai importantă clinică de sănătate mintală cu ajutorul realității virtuale. Echipa de cercetare de la Centrul Medical Virtual Reality a folosit realitatea virtuală cu un număr mare de persoane, timp de mulți ani. Ei știu din experiență că, urmărind îndeaproape exercițiile din această carte, pacientul va beneficia de mai mult decât de un tratament profesional.

Dr. Stephane Bouchard.

Universitatea Québec, Outaouais

Departamentul de Psihoeducație și Psihologie

Șef al Comitetului de Cercetare Canadian în Psihologie Cibernetică

Prefață

"Două drumuri s-au separat într-o pădure și eu-
Am luat-o pe cel mai puțin călătorit,
Și asta a făcut toată diferența."
-Robert Frost

Stimate cititor,

În calitate de psiholog, am fost interesată de utilizarea tehnologiilor avansate în domeniul medical de peste un deceniu dar tehnologia nu a fost disponibilă pentru a începe tratarea pacienților cu ajutorul realității virtuale, până la mijlocul anilor 1990. Echipamentul original a fost greu, temperamental și a făcut din sesiunea de terapie o aventură continuă, mulți dintre primii noștri participanți la cercetare putând atesta acest fapt. Impresia mea inițială că "acest lucru nu va funcționa" a fost repede înlocuită de aprecierea utilității tehnologiilor de simulare. Am început să cutreier centrele de colectare a mașinilor vechi, piețele de vechituri și șantierele de reparații pentru avioane, pentru a construi "medii de realitate augmentată", astfel încât pacienții aflați în tratament pentru teama de zbor să poată sta de fapt într-un scaun de avion real, cu o centură de siguranță fixată.

Tratamentul a evoluat într-un protocol perfect, care poate fi folosit într-o varietate de afecțiuni, inclusiv tulburări de alimentație și tratamentul obezității, evaluarea neuropsihologică și de reabilitare și ca o distragere a atenției în timpul procedurilor medicale dureroase sau neplăcute. La Centrul Medical Virtual Reality (VRMC) folosim Realitatea Virtuală – ca terapie cognitiv-comportamentală îmbunătățită pentru a ajuta la tratarea tulburărilor anxietate, inclusiv frica de zbor, teama de a conduce, claustrofobie, agorafobia și tulburarea de panică, fobie socială generalizată, frica a vorbi în public, frica de înalțimi, frica de furtuni și tulburarea de stres posttraumatic dezvoltată în urma a accidentelor de mașină. De asemenea folosim tehnicile tradiționale cognitiv-comportamentale pentru a trata o serie de alte condiții de anxietate și tulburări legate de stres.

Echipa editorială de la VRMC este de asemenea în extindere, cu mai multe publicații în curs de desfășurare. VRMC așteaptă cu nerăbdare posibilitatea de a difuza materiale educaționale care vor ajuta cercetatori, medici și publicul larg. Tulburările de anxietate afectează atât de mulți oameni din lumea de azi. Această carte este scrisă ca un început pentru a ajuta această populație să depășească temerile și să-și controleze anxietatea. Este o resursă, prima din ceea ce sperăm că vor fi mai multe, pentru a permite celor care suferă de anxietate să preia controlul asupra vieții lor și să devină un participant activ în recuperarea lor.

Cu scopul de a oferi un mod mai eficient de informare și educare a pacientului, Institutul Media Interactive (IMI), o organizație non-profit afiliată 501c3, a fost înființată în 2001. Cele două organizații lucrează împreună pentru a folosi cele mai noi tehnologii pentru îngrijirea pacientului. IMI sponsorizează ateliere de lucru naționale și internaționale, întâlniri și cursuri de formare continuă. Institutul este de asemenea activ în efectuarea studiilor clinice și de cercetare și este specializată în realitate virtuală, telesănătate, jocuri video care folosesc realitatea virtuală și în cercetarea interacțiunii om-calculator. IMI lucrează cu lideri mondiali care sunt experți în utilizarea realității virtuale, multimedia, avatare generate de calculator, roboți personali și alte tehnologii pentru a trata pacienții cu tulburări fizice și mentale.

Cercetătorii de la institut colaborează cu experți în domenii tehnice, cum ar fi hardware, software-ul și grafică, inginerie biomedicală, inginerie software pentru comunicații și altele. De asemenea, servește ca o sursă de informare, training și asistență pentru profesioniști. Programele educaționale IMI caută să ofere asistență pentru acele persoane care ar beneficia de realitate virtuală și soluții tehnice multi-media și încurajează întreprinderile să dezvolte soluții multi-media extinse pentru a ajuta un segment mai mare al publicului larg în rezolvarea unei game largi de probleme prin utilizarea de tehnologii avansate. De asemenea, încearcă să sensibilizeze opinia publică prin intermediul programelor sale de educație publică.

Scopul IMI este de a fi un loc în care stagiarii interdisciplinari și cercetătorii din întreaga lume se întâlnesc pentru a crea, testa și dezvolta protocoale clinice pentru a fi difuzate în întreaga comunitate medicală și psihologică. IMI realizează că mintea și corpul lucrează în mod concertat pentru a influența calitatea vieții persoanele și caută, de asemenea, sprijin pentru cercetare în domenii specifice precum domeniile de sănătate fizică și mentală.

Succesul nostru atât la VRMC cât și la IMI este direct influențat de ajutorul, sfatul și ideile venite de la pacienții noștri în ultimii șapte ani, fără de care nu ar fi fost atinse aceste realizări.

Vă mulțumesc foarte mult, și vă doresc succes în atingerea scopurilor voastre de a vă depăși anxietatea. Vă rugăm să rețineți, după cum spune un proverb chinezesc, "Chiar și o călătorie de o mie de mile începe cu un singur pas." Ați făcut acest pas. Felicitări pentru că ați devenit un participant activ în propria recuperare. Vă doresc numai bine în călătoria dumneavoastră.

Cu stimă,

Prof. Dr. Brenda K. Wiederhold, MBA, BCIA

Introducere

"Ești un copil al universului,
nu mai puțin decât copacii și stelele. . .

Fii tu însuși."

Din *Desiderata* de Max Ehrmann *

Ai refuzat invitații de a ieși cu familia și prietenii? Ai constatat că te învoiești de la serviciu pentru că ești bolnav, din ce în ce mai des? Există locuri unde ți-e greu să mergi, deși înainte îți era ușor? Ai început să eviți lucruri pentru că sunt prea înfricoșătoare pentru a le mai face față? Dacă da, ai putea suferi de o tulburare de anxietate.

Anxietatea îți poate afecta viața mai mult decât îți dai seama. Ai dureri de cap? Probleme de stomac? Amețeli? Dureri în piept? Bufeuri? Transpirație excesivă? Palpitații? Rigiditate musculară și durere? Dificultăți de somn? Toate aceste condiții pot fi cauzate de anxietate. În afară de efectele fizice ale anxietății, poți avea probleme de concentrare la locul de muncă sau îți poți limita activitățile, ambele situații împiedicându-te să-ți trăiești viața la potențialul ei maxim. Îngrijorarea ia atât de mult timp și energie că s-ar putea să nu ai resursele necesare pentru a face orice altceva. Deși este nevoie de muncă și de timp pentru a schimba gândurile și comportamentele, petreci deja ore bune din viață încercând să faci față anxietății. Nu ar fi mai bine să dedici acest timp pentru o perioadă tratamentului, astfel încât să ai o șansă de a trăi viața din nou cu succes?

Doar tu poți schimba gândurile și comportamentele care contribuie la anxietatea ta. Cu toate acestea, nu trebuie să treci prin acest proces singur. La fel cum fiecare atlet olimpic are nevoie de un antrenor, tu ai nevoie de un antrenor pentru a te ajuta în acest proces. Apează la un prieten sau membru de familie pentru a te ajuta să rămâi pe calea de recuperare. Folosește această carte pentru a te ajuta dar utilizează-o ca un adjuvant la sprijinul uman și terapie. O combinație de metode este cel mai bun mod de a depăși anxietatea și de a prelua din nou controlul.

Pasul cel mai dificil este adesea de a decide să începi tratamentul. De fapt alegi să te confrunți cu frica, să te confrunți cu ceea ce te sperie cel mai mult. Trebuie să te feliciți! Acesta este un pas foarte mare și nu ar trebui să-l desconsideri.

De-a lungul acestor etape, este important să rămâi un participant activ în propria recuperare. Trebuie să-ți provoci anxietatea înainte ca ea să devină o problemă cronică, care este și mai dificil de eliminat. În această carte vei primi instrumente care te vor ajuta în acest demers dar depinde de tine dacă le vei utiliza. Stabilește un obiectiv chiar acum și ia-ți un angajament de a-ți exercita puterea asupra vieții tale.

Cum să utilizezi această carte :

Fie că utilizezi această carte ca și însoțitor în terapia profesională ori ca un ghid în propriul program de auto-ajutor, este important să realizezi că există o ordine a progresiei abilităților care funcționează cel mai bine pentru depășirea temerilor și anxietății cu succes. Este important să-ți dai timp pentru a progresa, nu să te forțezi pentru a face totul dintr-o dată. Adesea este util să înveți în primul rând abilitățile oferite în această carte. Parcurge fiecare capitol și practică în primul rând toate abilitățile de management al anxietății cu foile de lucru. Apoi, începe cu expuneri mici la situația ta fobică . Vizualizează fotografiile unui avion, dacă ți-e frică de zbor sau vizionează un clip video cu un păianjen, dacă îți este frică de păienjeni. Apoi, după ce ți-ai însușit abilitățile și tehnicile de management al anxietății în situații mai puțin amenințătoare, poți trece la confruntarea cu fobia ta în situații reale. Chiar și atunci acest lucru poate fi încă dificil dar vei avea un set de instrumente și de opțiuni pentru a face față, mai degrabă decât doar sărind fără colac de salvare. Progresul lent este cel mai bun mod de a-ți redobândi încrederea din nou.

Această carte este, în esență, împărțită în două părți: o discuție despre anxietate și efectul ei fizic asupra celor care suferă. Este important să citești și să înțelegi această secțiune, astfel încât să poți începe să înveți despre motivele pentru care te simți astfel. Acest lucru te poate ajuta să înțelegi că simptomele de panică și anxietate nu sunt periculoase și că le poți depăși. A doua parte este registrul de lucru. Pe măsură ce treci prin această secțiune, încearcă să ai răbdare cu tine. Este greu să lucrezi pentru a-ți schimba gândurile și comportamentele dar la sfârșit vei culege beneficii uimitoare.

Acest registru de lucru al pacientului poate fi folositor pentru oricine, inclusiv celor cu anxietate ușoară. Lecțiile cuprinse pot ajuta într-o varietate de domenii emoționale, nu doar anxietate, ci și furie, depresie ușoară și sentimente de neajutorare.

Oamenii care se angajează să lucreze la program în fiecare zi și să practice procedurile în viața lor de zi cu zi, vor beneficia cel mai mult de acest program de auto-ajutor. Amintește-ți că obiectul acestor exerciții nu este de a elimina anxietatea ci de a o folosi în mod constructiv, ca o oportunitate de a prelua controlul. Cu toate acestea, dacă simți că nu-ți poți lua angajamentul necesar pentru a completa aceste exerciții sau dacă observi doar progrese limitate după mai multe luni de lucru cu această carte, te încurajez să apelezi la un ajutor profesionist. Oricum, cunoștințele pe care le vei obține vă vor ajuta pentru a trăi o viață mai puțin stresantă.

Pentru a utiliza această carte în avantajul tău, reține următoarele sugestii:

- Preia controlul asupra recuperării tale. Concentrează-te pe zonele care te vor ajuta cel mai mult. Această carte este menită să ofere un "bufet" de modalități de reducere a anxietății. În cazul în care numărul de exerciții pare copleșitor la început, alege-le pe cele care par a avea cel mai mare beneficiu pentru tine și apoi meri înapoi la celelalte, dacă simți că ai nevoie să încerci altceva.
- Devii acum un om de știință al cărui scop este să investigheze mecanismele sale interne. Vei deveni mai conștient de gândurile care trec prin mintea ta și comportamentele rezultate din acestea. Te-ar putea ajuta să ai la tine un reportofon de buzunar pentru a înregistra orice gânduri pe care poate dorești să le examinezi mai târziu, singur sau cu ajutorul unui terapeut. Nu trebuie să înregistrezi aceste idei imediat dacă ți-e frică să atragi atenția asupra ta dar având o mică bucată de hârtie în geantă, în servietă sau pe birou, te poate ajuta să înregistrezi lucrurile mai des și să reduci șansele de a uita ideea până la următoarea ședință de terapie.
- Simte-te liber să scrii pe pagini, să iei notițe, să rupi foi din carte și să faci tot ce este necesar pentru a te menține concentrat pe obiectivele tale.
- Fă-ți temele pe foile de lucru!!! Nu citi capitol după capitol ca pe un roman, ci mai degrabă oprește-te și lasă ca fiecare secțiune să patrundă în mintea ta. Rezolvă cât de multe activități poți și completează foile de lucru pe măsură ce citești. Vei câștiga mult mai mult beneficiu din acest fel.
- Fă-ți un program. De fapt, programează-ți un timp pe care îl vei dedica pentru a citi și a completa activitățile. Este ușor să pierzi momentul și acesta este lucru cel mai rău care se poate întâmpla.
- Mai presus de toate, fii răbdător și bun cu tine însuși. Ți va lua mult efort și timp pentru a schimba comportamentele și obiceiurile înrădăcinate, unele poate chiar din copilărie. Progresul tău se va aplatiza, uneori. Amintește-ți, fiecare are ritmul său. Cauta-l pe al tău. Trage aer în piept, ia o pauză și ai grijă de tine... apoi întoarce-te!

*Citatele de la începutul fiecărui capitol sunt de asemenea extrase din Desiderata scrisa de Max Ehrmann.

Tipuri de tulburări de anxietate

"Dar nu vă stresați cu închipuiri.
Multe temeri se nasc din oboseală
și singurătate. "

Cum știi că este o tulburare de anxietate?

Anxietatea apare în viața de zi cu zi și reprezintă o stare emoțională normală pentru multe situații. Anxietatea produce acel surplus de energie de care ai nevoie când ești în alertă și te ajută să reacționezi bine în situații de înaltă presiune. Doar experimentarea anxietății, chiar a anxietății intense ori a celei recurente, nu înseamnă că ai o tulburare de anxietate. Poate ai un stil de viață foarte stresant care necesită să fii activ o mare parte din timp. Sau poate că te panichezi într-o situație amenințătoare sau într-un eveniment supărător. Acestea sunt manifestări perfect normale de anxietate și reprezintă modul organismului de a-ți spune să încetinești sau să ieși din situația respectivă. Această carte te poate ajuta, chiar dacă nu ai o tulburare de anxietate, ci ai, mai degrabă, o anxietate ușoară sau pur și simplu îți dorești să investighezi modalități de a atenua stresul.

Deci cum știi dacă ai o tulburare de anxietate? Tulburările de anxietate se disting prin mai mulți factori. Cele mai multe tulburări de anxietate implică anxietate, care este mai intensă și durează mai mult (este o afecțiune cronică) decât anxietatea obișnuită. Cu toate acestea, factorul cheie necesar pentru diagnosticul de orice tulburare de anxietate este că anxietatea interferează cu viața de zi cu zi. Anxietatea devine o tulburare atunci când nu poți funcționa precum erai obișnuit.

Pentru diagnosticul de tulburare de anxietate, există criterii specifice, care sunt prezentate în Manualul de Diagnostic și Statistic al Tulburărilor Mentale V, (DSM-V), publicat de Asociația Psihologilor Americani (2013). Există actualmente 12 tulburări de anxietate enumerate în DSM-V. Noi ne vom referi la cele de mai jos:

- Agorafobia
- Anxietatea generalizată
- Tulburarea obsesiv-compulsivă
- Tulburarea de panică
- Fobia socială
- Fobia specifică

De asemenea, există scurte descrieri ale anxietății de separare (o tulburare care afectează mai ales copiii), anxietății induse de substanțe și anxietății din cauza unei tulburări medicale (este important să consulți un medic pentru a exclude acest lucru).

Dar eu nu sunt bolnav ...

Dacă suferi de o tulburare de anxietate, cu siguranță nu ești singur în această luptă. Tulburările de anxietate sunt cele mai frecvente tulburări de sănătate mentală în Statele Unite și diagnosticul psihiatric cel mai des pus. Nouăsprezece milioane de americani vor suferi de o tulburare de anxietate în timpul vieții lor. În plus, 33% dintre pacienții care solicită ajutor pentru dureri abdominale, dureri în piept sau insomnie au de fapt o tulburare de anxietate, împreună cu 25% dintre cei cu dureri de cap, oboseală sau dureri articulare (Sherman, 1997). Femei, persoane sub 45 de ani și cei divorțați suferă de cea mai mare incidență de tulburări de anxietate (Regier, îngust, și Rae, 1990).

Seamănă cu dumneavoastră? Identificarea tulburărilor de anxietate

John nu prea știe exact când viața lui a început să se schimbe dar el trăiește mult mai diferit acum decât a făcut-o în urmă cu un an. Inițial, el a început să facă de la domiciliu cumpărăturile, preferând să comande on-line de la magazinele aglomerate și mall-uri. Apoi, John a început să refuze invitațiile de a mânca la restaurante cu prietenii și familia. Aceasta nu pentru că lui nu-i placea să se întâlnească cu oamenii; de fapt, el aștepta cu interes vizitele săptămânale ale celui mai bun prieten al său. Pur și simplu devinise din ce în ce mai speriat de locuri publice unde se temea de pierderea controlului și a început să-și limiteze activitățile la care participa. Și-a dat seama că avea o mare problemă atunci când a început să sune la locul de muncă pentru a se scuza ca este bolnav, la fiecare câteva zile, dorindu-și să lucreze de la domiciliu. După o vizită la medicul său de familie, John a fost diagnosticat cu Agorafobie.

Agorafobia poate apărea cu Tulburare de Panică sau fără. Ea este bazată pe teama de a fi în situații din care ar putea fi dificil (sau jenant din punct de vedere social), să ieși, cum ar fi un cinematograf, o mulțime, un magazin alimentar sau o autostrada. Foarte des, frica este legată de a avea simptome de panică (sau un atac de panică), într-o situație în care ajutorul nu este disponibil. Agorafobia este caracterizată prin evitarea acestor situații, uneori, până la punctul în care bolnavul nu mai poate ieși din casă ori călători orice distanță singur.

Agorafobia cu Tulburare de Panica este adesea tratată cu desensibilizare sistematică sau alte terapii de expunere (vezi capitolul următor pentru descrieri). Uneori, medicamentele sunt de ajutor, singure sau în combinație cu terapia cognitiv-comportamentală. Antidepresivele, benzodiazepinele și inhibitorii ai monoaminooxidazei (IMAO) sunt alegerile cele mai întâlnite.

Cindy a fost întotdeauna o persoană îngrijorată. Mama ei a fost la fel. Cu toate acestea, după ce a născut, îngrijorarea lui Cindy a scăpat de sub control. Ea nu poate scăpa de gândul obsedant că ceva rău se va întâmpla cu copilul ei. A început să-și seteze alarma pe timp de noapte pentru a merge la fiecare jumătate de oră la copil, pentru a se asigura că acesta respiră. Din această cauză, Cindy este mereu epuizată, se simte bolnavă și are dureri. De asemenea are o anxietate extremă când soțul ei pleacă la muncă și își face griji în mod constant, până când se întoarce acasă, că acesta va păți un accident. Cindy a ars cina de aseară pentru că nu putea să se concentreze la nimic altceva decât la incertitudinile vieții. Se pare că Cindy are Tulburare de Anxietate Generalizată.

Cineva care este diagnosticat cu tulburare de anxietate generalizată (TAG), de obicei suferă de anxietate intensă și își face griji cu privire la mai multe domenii diferite ale vieții sale, pentru cel puțin șase luni. Această îngrijorare este copleșitoare în majoritatea zilelor din această perioadă. Grijiile par să fie de cele mai multe ori de necontrolat și sunt asociate cu cel puțin trei din următoarele simptome: neliniște, persoana obosește ușor, dificultăți de concentrare, iritabilitate, tensiune musculară sau tulburări de somn de orice tip.

Tratamentul pentru TAG poate implica administrarea de medicamente, cum ar fi SIRS, terapie cognitiv-comportamentală sau ambele. Pacienții cu GAD necesită tratament prelungit pentru a preveni revenirea anxietății. (Gliatto, 2000).

În copilărie lui Grace nu i-a plăcut niciodată să se murdărească. De fapt, ea stătea de multe ori în sala de clasă în timpul pauzelor, în scopul de a evita germenii pe care i-ar putea lua. Acum, că ea este la facultate, Grace a observat că obsesia curățeniei se înrăutățește. Ori de câte ori intră în apartamentul ei, ea trebuie să verifice de trei ori pentru a se asigura că ușa este închisă și că se află în condiții perfecte de siguranță. Dacă Grace merge la ore fără să verifice blocarea ușii de trei ori, ea nu se poate concentra pe nimic altceva decât pe faptul că apartamentul ei ar putea fi jefuit până când ea se întoarce pentru a efectua ritualul ei de verificare. Ea observă că prietenii ei nu par a fi afectați de această nevoie constantă de a urma anumite reguli specifice și se întreabă de ce se simte obligată să facă acest lucru. Aceste simptome indica faptul că Grace are o Tulburare Obsesiv-Compulsivă (TOC).

Tulburarea Obsesiv-Compulsivă este alcătuită din două elemente: obsesiile și compulsiile. Obsesiile sunt *gânduri* și compulsiile sunt *acțiuni*. Obsesiile din TOC sunt repetitive și persistente, nepotrivite și intruzive și

sunt imposibil de suprimat, provocând suferință semnificativă și anxietate. Compulsiile sunt comportamente repetitive sau acte mentale pe care persoana le aplică pe baza unor reguli rigide pe care le urmează. Scopul acestor acțiuni este de a preveni un eveniment temut sau de a diminua stresul dar nu este legat într-un mod logic de aceste evenimente. Odată ce persoana realizează comportamentul compulsiv, are un sentiment de ușurare. Este ușor de imaginat cum aceste gânduri nedorite și comportamente distructive provoacă tulburări și afectează viața cotidiană a persoanei. Nu numai că aceste ritualuri sunt consumatoare de timp dar este dificil ca persoana să funcționeze social când se confruntă cu ele.

TOC este cel mai adesea tratată cu o combinație de medicamente și terapie prin expunere, cu prevenirea ritualurilor. S-au descoperit unele SIRS care au un efect semnificativ asupra simptomelor asociate cu TOC dar ratele de recidivă la încetarea medicației sunt extrem de ridicate în cazul în care abilitățile de adaptare nu sunt învățate înainte de întreruperea medicației.

Rick își verifica e-mailul la locul de muncă când brusc a început să transpire și să aibă probleme de respirație. El a încercat să se calmeze dar cu cât încerca mai mult să se relaxeze, cu atât mai tare părea că-i bate inima. Rick a continuat să-și verifice e-mailurile dar cuvintele au început să-i fugă în fața ochilor. A știut că are un atac de cord și a sunat la 112. În timp ce aștepta ambulanța, colegii săi au observat că se întâmplă ceva și au început să se adune în jurul lui. Rick era sigur că va muri. La spital, medicii n-au găsit nimic în neregulă fizic cu Rick și l-au diagnosticat cu Atac de Panică. Rick s-a întors să lucreze câteva zile mai târziu, jenat că toți știau că el nu a fost într-adevăr pe moarte. Rick a mai avut câteva atacuri de la cel inițial, o dată la duș și o dată la cinematograf. El este copleșit de îngrijorarea că va fi prins din nou într-o situație stanjenitoare în care va face un Atac de Panică . Rick este sigur că înnebunește. Rick suferă de Tulburare de Panică.

Tulburarea de panică presupune Atacuri de Panică recurente, neașteptate, pe o anumită perioadă de timp. Cel puțin unul dintre aceste atacuri este urmat de o teamă copleșitoare de un alt atac, teamă de semnificatia atacului (boala, de ex) sau o schimbare semnificativă în rutina zilnică din cauza atacului. Un atac de panică este caracterizat de un sentiment puternic de teamă care are loc într-o perioadă scurtă de timp (de obicei, atingând apogeul în aproximativ 10 minute) și implică cel puțin patru simptome din această listă:

- palpitații, inima bate într-un ritmul cardiac accelerat
- transpirație
- tremurat sau agitație

- senzații de sufocare sau dificultăți de respirație
- durere în piept sau disconfort
- greață sau dureri abdominale
- senzație de amețeală, nesiguranță, amețeală sau leșin
- pierderea contactului cu realitatea (sentimente de irealitate) sau depersonalizare (fiind detașat de sine)
- teama de a pierde controlul sau de a înnebuni
- frica de moarte
- paretezii (senzație de amorțeală sau furnicături)
- frisoane sau bufeuri

Tulburarea de panica de obicei, începe fie în adolescența târzie sau în jurul vârstei de 30-35 de ani. Într-un studiu efectuat de Institutul Național de Sănătate Mintală, mulți dintre cei care au îndeplinit criteriile pentru tulburarea de panică au avut, de asemenea, cel puțin o parte din simptomele de agorafobie (Myers, et al., 1983). Acest lucru se datorează faptului că cei care suferă de tulburarea de panică au tendința de a evita spațiile publice, unde ar putea avea, eventual, un atac de panică iar evitarea acestor situații intensifică teama de a reveni la această situație specială.

Panica este, uneori, tratată cu SIRS sau benzodiazepine. Există, de asemenea, mai multe forme de terapie disponibile pentru tratamentul tulburării de panică. Terapia cognitiv-comportamentală, terapie de grup și terapia prin expunere pentru Agorafobie și pentru Panică s-au dovedit a fi cele mai utile.

Samantha este preocupată de fiul ei George. El are șapte ani și în timp ce colegii lui sunt toți la joacă afară, la sfârșit de săptămână, George preferă să stea acasă și să se joace cu fratele său mai mic. George este extrem de voios și fericit la domiciliu dar profesorul sau a chemat-o recent Samantha pentru o întrevedere și i-a spus că George a luat o notă mică la școală. El primește "10" la toate testele sale dar nu răspunde la întrebări în timpul orelor și nici nu citește cu voce tare. Samantha l-a dus pe George la un psiholog recomandat de către școală, acesta i-a pus diagnosticul de Fobie Socială.

Aproximativ 13,3% din populație va fi diagnosticată cu fobie socială la un moment dat în viața lor (Kessler, et al., 1994). Fobia socială este definită ca o teamă marcată și persistentă de una sau mai multe situații sociale sau de performanță. Această teamă este profund legată de posibilitatea de a fi judecat, în special de către persoane necunoscute. De multe ori oamenii cred că ei nu vor fi în măsură să controleze simptomele anxietății lor și se va ajunge într-o situație jenantă. Situațiile sociale sau de performanță (de

exemplu, petreceri sau vorbitul în public), sunt evitate pe cât posibil sau sunt îndurate numai cu anxietate sau stres intens.

Fobia sociala poate fi limitata la un singur tip de situație, dar de multe ori afectează multe aspecte ale vieții bolnavului. Există mai multe tipuri de fobie socială. Fobia socială de performanță are de-a face cu situații în care o persoană trebuie să facă ceva în fața altora, dar nu există nici o interacțiune, astfel încât repetiția este posibilă (de exemplu, vorbitul în public, a manca într-un restaurant, etc). Fobia socială interacțională este declanșată de acele situații în care o persoană trebuie să asculte, să vorbească și să interacționeze cu alții (de exemplu o conversație la o petrecere). Uneori, fobia socială interacțională are de-a face cu interacțiunea cu autoritatea (un șef pentru un adult sau un profesor pentru un copil). Fobia socială poate fi, de asemenea, clasificată ca generalizată (care implică mai multe situații) sau negeneralizată (de exemplu, doar vorbitul în public).

Desensibilizarea sistematică sau terapiile cognitiv-comportamentale sunt adesea folosite pentru a ameliora simptomele de fobie socială. Medicamentele, cum ar fi beta-blocantele pot fi eficace în tratarea simptomelor de anxietate de performanță. SIRS sau IMAO sunt, de asemenea, uneori, prescrise.

Jesse urăște avioanele. Nu i-a plăcut niciodată să zboare dar după nenumărate scuze pentru a evita zborul timp de mai mulți ani, Jesse nu mai poate intra într-un avion fără a se confrunta cu anxietate intensă. Când a murit mama ei, Jesse a luat un tren spre casa, chiar dacă această călătorie a luat trei zile, mai degrabă decât trei ore. Ea a pierdut o promovare la locul de muncă din cauza dificultății ei de călătorie și este grav deprimată datorită acestei pierderi. Jesse a încercat să bea alcool și să ia pastile pentru a zbura, asta ca o ultimă soluție dar nici așa ea nu se putea apropia de aeroport. Frica intensă și evitarea zborului este menționată ca Fobie Specifică.

Fobiile sunt cele mai frecvente tulburări psihice, mai frecvente decât depresia majoră, abuzul de alcool sau dependența de alcool. Rata de prevalență pe parcursul unui an este estimată la 9% iar prevalența pe timpul vieții este estimată la 10-11,3% (Boyd et al, 1990). Femeile alcătuiesc majoritatea populației fobice, 75% la 90% dintre ele caută un tratament pentru fobii. 83,4% dintre cei cu o fobie specifică raportează, de asemenea, și o alta tulburare de sănătate mintală pe parcursul vieții lor. Fobiile sunt puternic comorbide între ele, cu alte tulburări de anxietate și cu tulburările afective (cum ar fi mania și depresia).

Fobia specifică este definită ca o frică intensă și persistentă, care este considerată nejustificată sau excesivă, ca răspuns la o situație. Fobiile specifice includ frica de zbor, înălțimi, animale, furtuni, sânge, etc. Expunerea la stimulul fobic provoacă în mod constant această reacție de anxietate, care poate lua forma unui atac de panică predispus situațional. Adulții cu fobii recunosc că frica lor este excesivă și nerezonabilă însă nu sunt în măsură să o controleze.

Copiii nu pot avea nici o perspectivă asupra faptului că frica lor este excesivă. La adulți și copii obiectul sau situația de temut sunt, de obicei, evitate sau anticipate cu groază. Tulburarea este diagnosticată atunci când frica sau mai des, acțiunile lor evazive pentru a evita situația temută, interferează cu activitatea lor zilnică, locul de muncă sau viața socială.

Deși peste 200 de fobii au fost identificate și denumite, subtipurile DSM-V pentru fobii specifice sunt:

- Tipul animal, care are în general un debut în copilărie și include frica de insecte sau alte animale.
- Tipul mediului natural, care include teama de înălțimi, apă și furtuni și, în general, are un debut în copilărie.
- Tipul sange-injectare-rani, inclusiv teama de proceduri medicale invazive sau proceduri dentare, cum ar fi administrarea injecției, donarea de sânge sau de a vedea sânge sau o rana. Acest subtip de fobie este deseori caracterizat de leșin.
- Tipul situațional, care include teama de zbor, poduri, lifturi, de a conduce sau de locuri închise. Vârsta de debut este fie în timpul copilăriei sau la mijlocul vârstei 20 de ani. Aceasta este cel mai frecvent subtip observat la adulți.
- Alt tip, care include teama de a cădea când persoana este departe de pereți, teama de a voma sau de a se îneca/sufoca, frica de a contacta o boală, frica de sunete puternice și frica de personaje costumate.

Anxietatea de separare

Este normal pentru copii să se simtă anxioși atunci când un părinte sau îngrijitor, în special la vârsta cuprinsă între 18 luni și trei ani. Cu toate acestea, de obicei, copilul poate fi distras. Dacă simptomele de anxietate de separare persista mai mult de trei ani, acestea ar putea avea Tulburare de Anxietate de Separare, o teamă excesivă de a fi departe de casa sau de părinți. Acest lucru poate duce la refuzul de a merge la școală și apariția de simptome fizice.

Ca și în multe alte tulburări de anxietate, tulburarea de anxietate de separare poate fi tratată cu o varietate de intervenții sau o combinație de mai multe. Terapia cognitiv-comportamentală, terapia prin expunere și medicamentele sunt soluții posibile.

Anxietatea indusă de substanță sau anxietatea cauzată de o problemă medicală

Este întotdeauna important pentru cei care suferă de anxietate să consulte un profesionist din domeniul medical înainte de a încerca un tratament psihologic pentru a exclude un motiv medical pentru simptomele cu care se confruntă. Anumite condiții medicale, cum ar fi problemele cardiovasculare, astm, convulsii, diabet , hipotiroidism și probleme cu urechea internă pot cauza unele dintre simptomele asociate cu anxietatea. Anumite medicamente pot provoca, de asemenea, aceste probleme. De exemplu, suplimentele tiroidiene, medicamentele de răceală, tranchilizantele, somniferele, anumite medicamente folosite pentru scăderea tensiunii arteriale, steroizi și chiar și stimulente cele ușoare precum cofeina pot fi, uneori, la rădăcina problemei. Orice experiment nesupervizat de a lua sau a întrerupere medicamente pot agrava aceste simptome.

Comorbiditate

Dacă găsiți că anxietatea are un impact foarte mare asupra vieții voastre dar nici una dintre aceste tulburări nu descrie exact ceea ce simțiți, ați putea suferi de o combinație a acestor condiții. Tulburările de anxietate apar adesea, în același timp, atât ca depresie, cât și ca alte tulburări de anxietate. Un studiu recent a constatat că 15-30% din persoanele cu tulburare de panică au, de asemenea, o fobie socială, iar 25% suferă de asemenea și de tulburare de anxietate generalizată.

Ce este anxietatea?

„Și dacă este sau nu este clar
pentru tine, fără îndoială universul
se desfășoară așa cum ar trebui ”

Ce face corpul meu?

Înțelegerea simptomelor fizice și psihice de anxietate și a cauzei pentru care ele apar, te va ajuta să descoperi sentimentele, gândurile și senzațiile pe care le ai în timpul unui atac de panică sau într-o situație extrem de anxioasă. În timp ce doar învățarea despre procesele biologice din spatele anxietatii nu va vindeca tulburarea de anxietate, aceasta însă te va ajuta să-ți fie mai puțin frică de ceea ce se întâmplă în timpul acestor situații. În plus, vei învăța să controlezi aceste procese biologice (și procesele cognitive mai târziu în carte), permițându-ți să stăpânești sentimentele de panică și anxietate, făcându-le mai puțin o putere care te copleșește și mai mult de o funcție corporală pe care o poți depăși.

Senzațiile fizice de anxietate de multe ori seamănă foarte mult cu cele care apar în tulburările medicale și crizele medicale care pun în pericol viața. Aceste simptome pot include greață, transpirații, palpitații, amețeli, dificultăți de respirație și dureri în piept. Stările emoționale care apar odată cu anxietatea pot include teroare, panică, un sentiment de experiență în afara corpului și teamă de moarte. Ar trebui să-ți faci o examinare medicală înainte de a începe să tratezi anxietatea, în scopul de a exclude orice explicații medicale pentru simptome. Nu numai că aceasta te va ajuta să determini cauzei anxietății dar te și asigură că ești de fapt sănătos și capabil să te ocupi de anxietatea ta.

Deci, ce te face să experimentezi aceste simptome? În timpul unei situații care provoacă anxietate, organismul tău va intra în alertă. Pericolul declanșează această reacție în toate animalele, astfel încât acestea să poată reacționa rapid la amenințări pentru a rămâne în viață. Este posibil să fi auzit de acest răspuns de "luptă sau fugi".

Biologic vorbind, atunci când oamenii se confruntă cu o amenințare, hipotalamusul trimite un semnal la sistemul nervos autonom (SNA). SNA controlează, de obicei, toate funcțiile corpului de care nu suntem conștienți, cum ar fi digestia, temperatura corpului și respirația. SNA este alcătuit din două părți, care ajută organismul să mențină echilibrul general: sistemul nervos parasimpatic (SNP) și sistemul nervos simpatic (SNS). SNS este cel care este responsabil pentru sentimentele de anxietate, de luptă sau de fugă. SNP funcționează în sens invers, relaxează simptomele după activarea SNS.

Când este activat de frică, SNS secretă o explozie de hormoni, creând o creștere bruscă de excitare și stimulare. Acești hormoni determină ca toate funcțiile esențiale ale corpului (de exemplu, digestia) să fie

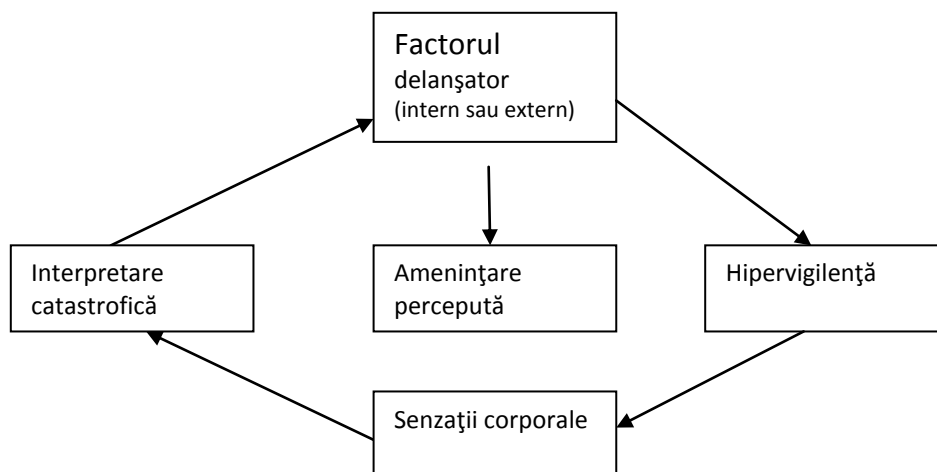
puse în repaus, canalizând astfel toată energia către sistemele implicate în răspunsul de apărare sau fugă. Inima începe să pompeze mai mult pentru a distribui substanțe nutritive și oxigen pentru diferite părți ale corpului care au nevoie de acestea pentru a fugi. Frecvența respirației crește, în scopul obținerii de oxigen suplimentar pentru inimă. Apare senzația de amorțeală și furnicături. Poți începe să transpiri, în scopul de a controla creșterea temperaturii corpului. Mușchii sunt tensionați în anticiparea acțiunii. Chiar și pupilele se dilată și presiunea arterială crește. Adrenalina secretată crește concentrarea și vigilența pentru a te ajuta să scapi de amenințare. Desigur, acest nivel de activitate nu poate dura la infinit fără a-ți afecta corpul. Acesta este motivul pentru care SNP este acolo, pentru a restabili echilibrul și calmul în corpul tău.

La unele persoane însă, nu este nevoie să existe o amenințare pentru ca acest răspuns să se activeze. Cei cu tulburări de anxietate experimentează răspunsul luptă-sau-fugi fără a determina pericolul real. Răspunsul poate fi declanșat de o ușoară schimbare în fiziologie (de exemplu, care rezultă din exercițiu fizic sau din somn), oboseală, o zi deosebit de stresantă, cofeină sau chiar nimic deosebit. O situație fobică este suficientă pentru cei cu o anumită fobie, chiar dacă această situație nu este în mod real periculoasă. Tulburările de anxietate creează o situație de frică intensă și vigilență într-o situație în care nu este necesar un răspuns acut.

Diferențierea tulburării de panică de fobia specifică

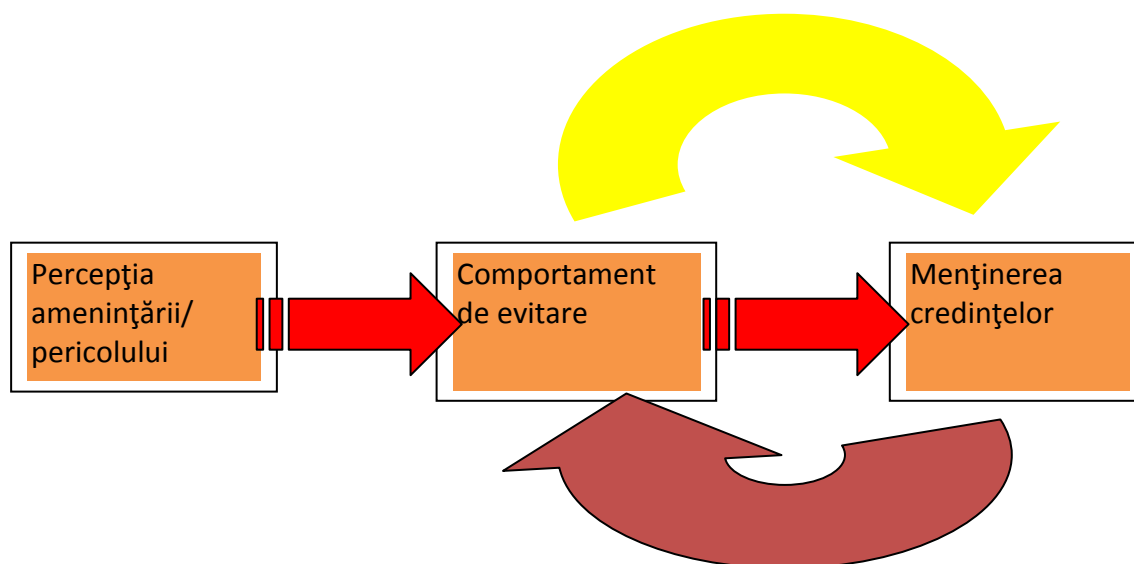
Anxietatea poate fi cauzată de o varietate de situații iar ciclul pe care corpul și mintea îl experimentează diferă cu fiecare tip de anxietate. În cazul tulburării de panică, anxietatea poate fi declanșată de o senzație corporală internă (adică, inima începe să bata repede), sau prin ceva exterior (vă aflați într-un avion aglomerat). Acest factor declanșator este perceput ca o amenințare, creând astfel un sentiment de teamă și provocând o creștere a răspunsului fiziologic (transpirație, creșterea frecvenței cardiace, etc). Această suprastimulare este apoi interpretată într-un mod catastrofic, "am un atac de cord; înebunesc", acest lucru duce apoi la creșterea percepției unei amenințări, ceea ce duce la o și mai mare hipervigilență, astfel ciclul vicios continuând.

Ciclul Panicii



Cu o fobie specifică, acest ciclu este mult mai direct dar la fel de perturbator. Obiectul fobic produce un sentiment de pericol iminent, ceea ce duce la evitarea situației (de exemplu, zborul). Aceasta evitare ajuta la cimentarea convingerii că zborul este "periculos" sau "amenințător". Această evitare servește, de asemenea, să submineze încrederea în capacitatea de reabordare a situației.

Ciclul Fobiei Specifice



De ce eu? Factorii genetici și de mediu

Cauza celor mai multe tulburări de anxietate nu este încă pe deplin cunoscută, deși se realizează cercetări pentru a descoperi eventualele trăsături genetice și de mediu care ar putea duce la dezvoltarea acestora. Unele afecțiuni, cum ar fi fobiile sau tulburarea de stres posttraumatic pot fi atribuite unui eveniment traumatic. Altele, cum ar fi tulburarea de panică, de cele mai multe ori nu poate fi atribuită unui astfel de eveniment. Cu toate acestea, chiar și cele care sunt declanșate de o situație înfricoșătoare, nu sunt previzibile. Oamenii sunt expuși la astfel de situații în fiecare zi și doar un procent dintre ei dezvoltă o tulburare.

Cei mai mulți cercetători cred că susceptibilitatea unei persoane de a dezvolta o tulburare de anxietate implică o combinație de factori. Experiențe de viață, trăsături psihologice, factori genetici și chiar genul, se pot combina pentru a crea o vulnerabilitate în cazul oricărui individ.

Unele tulburări par a avea o legătură biologică mai puternică decât altele (tulburarea de panică) dar nu au fost identificate genele reale care provoacă această tulburare. Pentru a argumenta ereditatea, în studiile de gemeni identici (100% gene identice), în cazul în care unul dintre gemeni are o tulburare de anxietate, șansa ca celălalt să dezvolte o astfel de tulburare este 31-88%, în funcție de studiul consultat. În cazul gemenilor dizigoți (același procent de gene comune este împărțit de ambii frați), șansa ca al doilea geamăn să dezvolte o tulburare de anxietate este de 0-38%. Cu toate acestea, în ambele situații există au o probabilitate mai mare decât populația generală de a dezvolta acest tip de tulburare. Prin urmare, având același bagaj genetic ca cineva cu o tulburare de anxietate, face de cel puțin de două ori mai probabil ca acesta dezvoltă o astfel de tulburare de-a lungul vieții.

Cu toate acestea, cercetătorii nu au ajuns la concluzia că există o genă specifică pentru Tulburarea de Panică sau pentru alte tulburări de anxietate. Mai probabil este următorul fapt: copiii moștenesc anumite tipuri de personalitate de la părinții lor și apoi vin în contact cu factorii de mediu care accentuează în continuare orice înclinație pentru o tulburare de anxietate. Acești copii sunt mult mai susceptibili de a dezvoltă o tulburare de anxietate, nu doar cea posibil dezvoltată de către părinții lor. Este o combinație între natură și hrana emoțională pe care o primește copilul, această combinație creând predispoziția pentru anxietate la o persoană și la alta, nu.

Alți factori de mediu care pot contribui la dezvoltarea de tulburări de anxietate sunt un stil de viață stresant, o lipsă de asertivitate și convingeri eronate. Copiii pot dezvoltă o personalitate anxioasă dacă părinții lor stabilesc standarde ridicate, sunt prea protectori, încurajează dependența sau suprimarea emoțiilor, deși oricare dintre aceste lucruri în sine nu ar rezulta într-o tulburare de anxietate.

Mesajul de bază al cercetării este că tulburările de anxietate sunt cauzate de o combinație complicată de caracteristici și circumstanțe care sunt imposibil de descifrat. Vestea bună este că nu aveți nevoie să știți

cauza anxietatii dvs. pentru a depăși această tulburare. De fapt, chiar dacă o singură cauză poate fi identificată, înlăturarea acesteia nu poate rezolva problema. Tulburările de anxietate implică modele de gândire, reacții fiziologice și comportamente care apar în cursul tulburării, astfel încât căutarea unei cauze în particular, este în zadar. Mai degrabă decât să continuați această căutare fără beneficii, este mai bine să faceți față anxietății și să găsiți o modalitate de a o controla.

Tratament și medicație

Tulburările de anxietate sunt condiții reale, serioase dar acestea sunt printre cele mai tratabile tulburări psihice. Cu toate acestea, manifestările lor complicate de multe ori duc la diagnosticare greșită și tratament necorespunzător. Este destul de comun pentru oameni să sufere de mai mult de o tulburare de anxietate sau alte tulburări mentale împreună cu tulburări de anxietate. De multe ori, perturbarea care cauzează anxietatea duce la depresie sau dependență de droguri/alcool. Cu toate acestea, tratamentul poate fi adaptat pentru a se potrivi fiecărui individ, în același timp se poate lucra asupra atenuării anxietății de bază și altor tulburări asociate.

Majoritatea persoanelor care suferă de tulburare de anxietate sunt ajutate de către profesioniști, deși rata de succes și durata tratamentului variază în funcție de individ. Terapia cognitiv-comportamentală (TCC) este tratamentul cel mai acceptat de către specialiștii de sănătate mintală. TCC presupune o combinație a competențelor de adaptare și de relaxare, alături de restructurarea gândurilor și terapii de expunere. Cele trei tipuri de terapii de expunere sunt *in vivo* (în viața reală), *imaginară* (vizualizare) și *desensibilizarea sistematică*. Desensibilizarea sistematică implică asocierea relaxării cu scene imaginare cuprinzând situații din ce în ce mai intense pe care pacientul le-a indicat ca fiind cauza sentimentelor de anxietate. Punctele slabe ale unor terapii de expunere includ faptul că mulți pacienți care utilizează desensibilizarea sistematică și expunerea imaginară ar putea avea dificultăți în a-și imagina situația provocatoare de anxietate. Acest lucru poate fi atribuit faptului că doar un procent mic de oameni au abilități bune vizualizare (Kosslyn și colab. 1984). În plus, aproximativ 25 % dintre pacienți renunță la tratamentul *in vivo*, deoarece le este teamă să se confrunte cu obiectul fobiei lor.

Totuși, există modalități de a evita dezavantajele acestor terapii tradiționale. Realitatea virtuală este o opțiune a cărei popularitate este în creștere. Terapia cognitiv-comportamentală îmbunătățită cu Realitate Virtuală (RV-TCC) poate oferi stimuli pentru pacienții care au dificultăți în a-și imagina scene și/sau se tem să se confrunte cu situații din viața reală, ca un prim pas. RV-TCC poate genera, în condiții de siguranță, stimuli de magnitudine mult mai mare decât imaginația standard sau tehnicile *in vivo*, în situații cum ar fi traficul de autostrada sau turbulențe severe de zbor. S-a dovedit că acest tip de terapie este cel puțin 92% eficace pentru tratarea fobiilor specifice și tulburarea de panică cu agorafobie, și este, de asemenea,

utilizat pentru a trata fobia socială, tulburarea de stres posttraumatic, tulburări de alimentație și obezitatea.

RV - TCC începe cu sesiuni de învățare tradiționale. Terapeutul te învață tehnici de respirație și de relaxare, uneori cu ajutorul feedback-ului fiziologic, ca mecanisme de coping al anxietății. În plus, în acest moment, terapeutul corectează orice idei preconcepute pe care le pot avea cu privire la stimulul fobic (de exemplu, "lifturile nu sunt de încredere deoarece cablurile se pot rupe"). Terapeutul lucrează cu tine pentru a crea o listă ierarhică de situații de anxiogene, care duce până la situația fobică. În sesiunile următoare vei fi expus la aceste experiențe în etape atent selectate, controlate prin realitate virtuală. Deși fiecare experiență virtuală provoacă niveluri din ce în ce mai ridicate de anxietate, fiecare etapă poate fi repetată până când te simți confortabil cu această experiență și mulțumit cu răspunsul tău. La fiecare pas, terapeutul poate vedea și auzi tot ceea ce trăiești în lumea virtuală. În cazul în care nivelul de anxietate devine copleșitor, se poate reveni la un nivel mai puțin stresant de tratament sau pur și simplu poți să-ți scoți ochelarii pentru realitate virtuală și să ieși din această lume.

După cum ai citit mai devreme, multe tulburări de anxietate sunt parțial cauzate de o predispoziție biologică și, prin urmare, de multe ori răspund la medicație. Medicamentele, în special cele antidepresive, pot fi foarte utile în tratarea tulburărilor de anxietate, mai ales atunci când sunt combinate cu alte forme de tratament, cum ar fi TCC. Medicamentele antidepresive și anxiolitice sunt adesea folosite pentru a ușura simptomele, astfel încât altă terapie să poată continua. Medicamentele, cu toate acestea, funcționează doar atâta timp cât le iei și există 16%-95% șanse de recidivă (în funcție de tulburare), după întreruperea medicației dacă abilitățile pentru a face față acestei tulburări de anxietate nu sunt învățate.

Există o legătură strânsă între anxietate și depresie. Deși toate efectele complexe ale neurotransmițătorilor nu sunt cunoscute încă, oamenii de știință cred că atât tulburările de anxietate cât și depresia implică serotonina ca neurotransmițător. Rolul medicamentelor antidepresive este de a echilibra nivelul de serotonină, pentru ca acesta să revină la normal. Acest lucru îmbunătățește calitatea somnului, ajută la ameliorarea depresiei și scade durerea. Efectul secundar major al acestei clase de medicamente este sedarea, însă acest lucru durează, de obicei doar pentru primele câteva săptămâni. Alte efecte secundare comune includ gură uscată, vedere încețoșată, amețeli și constipație dar antidepresivele noi, numite Inhibitori Selectivi ai Recaptării Serotoninei, tind să aibă mai puține din aceste efecte secundare. Este important să realizăm că antidepresivele nu încep să funcționeze până când nu au fost luate pentru cel puțin una sau două săptămâni dar din moment ce acestea nu creează dependență, ele pot fi luate pe termen nelimitat dacă efectele secundare nu sunt o problemă.

Anxioliticele sunt tranchilizante minore, cum ar fi Valium. Acestea se împart în mai multe categorii, cum ar fi Benzodiazepinele și Azaspironele. Benzodiazepinele au tendința de a avea efecte secundare de sedare, determinându-i pe unii să susțină că aceste medicamente inhibă tratamentul psihologic tradițional. În plus, ele produc dependența și pot determina simptome de sevraj atunci când se întrerupe tratamentul. Cu toate acestea, Azaspironele par a fi lipsite de multe dintre dezavantajele Benzodiazepinelor. Noi medicamente anxiolitice sunt dezvoltate în fiecare zi și reacția individuală pentru fiecare medicament variază. Trebuie să vorbești cu medicul tău despre ce tip de medicament este potrivit pentru tine.

Decizia de a lua sau nu medicamente este de multe ori o decizie complicată și este important să se cântărească argumentele pro și contra înainte de a continua. Deși medicamentele pot ajuta la ameliorarea anxietății în timp ce vă aflați sub tratament, există un risc de a deveni dependent psihologic și, uneori fizic, de aceste substanțe. Este ușor să atribui îmbunătățirea stării tale medicamentelor, mai degrabă decât efortului propriu de a depăși această problemă. Prin urmare, este adesea dificil să încetezi să iei medicamente. În plus, medicamentele pot fi costisitoare, produc efecte secundare și expun la riscul recăderii.

Cu toate acestea, uneori medicamentele sunt necesare pentru a ajunge la un punct în care poți avea puterea să alegi tratamentul psihoterapeutic. Poți beneficia de efectele medicamentelor în cazul în care anxietatea este atât de puternică încât nu poți ieși din casă pentru terapie, în cazul în care ești extrem de deprimat sau dacă nu ai timp pentru a te dedica tratamentului în acest moment. Deși este important să preiei controlul asupra anxietății și să nu o lași să devină o forță copleșitoare în viața ta, uneori acest lucru nu este posibil fără a lua inițial medicamente.

Alegerea de a lua medicamente (sau nu) pentru tratarea anxietății este o decizie extrem de personală și ar trebui să fie considerată ca atare. Nu lăsa factorii externi să-ți influențeze decizia și nu este cazul să te simți mai slab dacă trebuie să iei medicamente pentru a începe recuperarea. Tu știi ce este cel mai bine pentru tine și cu ajutorul unui profesionist în domeniul medical, puteți decide cel mai bun tratament.

Alegerea unui terapeut

Deși această carte oferă mult ajutor în depășirea anxietății tale, un terapeut te poate ajuta prin individualizarea tratamentului iar această carte poate acționa ca un supliment valoros la acest tratament. Prin individualizarea tratamentului, poți decide care porțiuni ale acestei cărți sunt importante pentru tine și să te concentrezi asupra lor. Referindu-te la această carte ca la un ghid pe tot parcursul tratamentului, acest lucru te poate ajuta la creșterea eficacității și a eficienței recuperării tale.

Există o mare varietate de profesioniști în domeniul medical, care pot trata tulburările de anxietate. Psihiatri, psihologi, asistenți sociali, asistente medicale, terapeuți de familie și medicii de familie, chiar și specialiști în medicina internă au toți o abordare diferită pentru tulburările de anxietate. Cercetarea specialităților fiecărui astfel de profesionist te va ajuta să decizi care este alegerea cea mai bună pentru tine.

Uneori ajută să găsești un terapeut prin referințele cunoscuților. Poate vrei să-ți întrebi prietenii care au urmat un tratament sau pe medicul de familie sau poți cauta pe internet (www.despresuflet.ro de exemplu). Deși găsirea unui terapeut potrivit este uneori dificilă, îți ești dator să găsești pe cineva care să te poată ajuta să-ți depășești anxietatea în mod confortabil și eficient. Există multe întrebări pe care le poți pune unui terapeut în cadrul unei consultări, în scopul de a stabili dacă acesta este potrivit pentru tine:

- Ce studii și ce experiență aveți în acest domeniu?
- Care sunt procedurile dumneavoastră clinice?
- Sunteți autorizat să prescrieți medicamente în cazul în care am nevoie de ele?
- Câte ședințe sunt necesare?
- Cât de dese sunt ședințele?
- Cât costă tratamentul?
- Sunt serviciile acoperite de asigurarea mea?
- Cum pot fi un participant activ în recuperarea mea?
- Care este rata de succes?

Dacă te simți inconfortabil cu răspunsurile terapeutului la aceste întrebări, este important să ții cont de aceste sentimente. Este dificil să progresezi în tratament, dacă te simți inconfortabil sau dacă terapeutul nu comunică în măsura în care tu ți-ai dori.

Corpul tau, atitudinea ta

Anxietatea este ceva ce noi toți simțim de-a lungul vieții noastre. Ea poate apărea în fața unui examen mare, în timpul unui spectacol public sau în sala de așteptare înainte de o procedură medicală. Aceasta este o reacție naturală la situații stresante, un mecanism de supraviețuire, care a fost cu noi din vremuri preistorice. Anxiety nu este menită să fie acel lucru oribil și aversiv pe care îl resimțim cei cu tulburări de anxietate. Anxiety ne ajută să rămânem în alertă, astfel încât să putem lucra la nivelul nostru maxim. Deci, de ce este o astfel de experiență înfricoșătoare și copleșitoare pentru atât de mulți oameni?

Să recunoaștem. Simptomele fizice și emoționale de anxietate nu sunt confortabile. Cu toate acestea, este important de reținut că aceste simptome sunt complet inofensive. Nu îți vei pierde cunoștința sau nu vei suferi un atac de cord sau accident vascular cerebral sau nu vei pierde controlul în timpul unui atac de panică sau înalt anxiogenă. De fapt, rolul anxietății în corpul nostru este de a face exact opusul acestor lucruri. Anxiety este menită să ne ajute să supraviețuim oricăror obstacole cu care ne-am putea confrunta.

Frica te duce spre anxietate, îți poate face corpul hipervigilent la schimbările fizice. Odată ce îți dai seama că senzațiile experimentate în timpul anxietății sunt inofensive, poți începe să preiei controlul asupra ei. Este important să realizezi că există anumite comportamente și modele de gândire, care vor perpetua anxietatea. Monologul anxios, evitarea situațiilor fobice sau ale celor care induc anxietate, convingerile greșite, sentimentele suprimate, lipsa de asertivitate, tensiunea musculară, lipsa de auto-motivare și un stil de viață plin de stres, toate contribuie la menținerea tulburării de anxietate. Următoarele capitole te vor ajuta să practici modurile în care poți opri aceste comportamente și exercita puterea asupra anxietății. Instrumentele îți sunt oferite; depinde de tine să le utilizezi.

Foia de lucru # 1 Cartografia anxietății tale

Utilizează foaia de lucru # 1 pentru a te ajuta să înțelegi structura anxietății tale. În scopul de a afla modul în care anxietatea apare în viața ta, trebuie să începi să înregistrezi fiecare episod de panică intensă sau de anxietate. Foaia de lucru este formată din patru coloane: data/ora, durata simptomelor, unități subiective de stres (USD-Unități Subiective de Stres) și perioada de la ultima înregistrare. În a doua coloană, înregistrează durata de timp în care anxietatea te-a făcut să te simți anxios la un nivel inconfortabil. Coloana USD măsoară intensitatea simptomelor. În acest spațiu, scrie un număr de la 0-100 (0 fiind complet calm, iar 100 fiind panică pură), care reprezintă simptomele cele mai intense în timpul acestui incident. În cele din urmă, în ultima coloană, înregistrează cât timp a trecut de când ai înregistrat ultimul incident de anxietate intensă. Deși înregistrările pot la început să fie separate de doar câteva ore sau minute, o dată ce ajungi la sfârșitul tratamentului aceste înregistrări vor fi separate de perioade din ce în ce mai lungi. Vezi foaia de lucru de pe pagina următoare, ca un exemplu .

Xeroxează cât de multe foi de lucru ai nevoie pentru a continua să-ți înregistrezi anxietatea pentru întreaga durată a tratamentului. Aflând cât de des te confrunți cu simptomele de anxietate și văzând când anume le experimentezi, poți începe să controlezi acest ciclu și să exerciți stăpânire asupra anxietății. Prin înregistrarea episoadelor de panica sau de anxietate, poți descoperi tipare pe care emoțiile le urmează și încearcă să rupi aceste obiceiuri. Crearea și examinarea unei hărți a anxietății tale îți permite să vezi efectiv progresele pe care le faci, pe măsură ce numărul și intensitatea acestor situații se diminuează pe parcursul tratamentului.

Amintește-ți că, în plus față de completarea acestei foi de lucru, poate fi de ajutor să treci într-o agendă de buzunar orice gânduri pe care poate dorești să le examinezi mai târziu, singur sau cu ajutorul unui terapeut. Nu trebuie să notezi aceste gânduri imediat dacă îți este teama că vei atrage atenția asupra ta însă păstrând o mică bucată de hârtie în geanta, servieta sau pe birou te poate ajuta să înregistrezi lucrurile mai des și reduce șansele de a-ți uita ideea până la următoarea ședință de terapie.

Exemplu

Foia de lucru #1: Cartografia anxietății tale

Data și ora	Durata simptomelor	Intensitatea simptomelor (USD)	Durata de la ultima înregistrare
2 Decembrie 14:30	10 minute	89	Nu am avut o alta înregistrare anterior
2 Decembrie 23:32	15 minute	75	9 ore
4 Decembrie 15:00	10 minute	78	3 zile și 15h

Foaia de lucru # 1: Cartografia anxietății tale

[illegible]

Treatment la Centrul Medical de Realitate Virtuală

"Spune adevărul tău în liniște și clar
și ascultă-i pe ceilalți. "

Centrul Medical de Realitate Virtuală (VRMC) a început să utilizeze realitatea virtuală pentru tratarea pacienților cu frică de zbor în 1997. De atunci, VRMC a continuat să-și extindă sistemele de realitate virtuală iar acum tratează o gamă largă de afecțiuni. Acestea includ teama de zbor, teama de a conduce, claustrofobia, agorafobia și tulburarea de panică, fobia socială generalizată, frica de a vorbi în public, teama de înălțimi, teama de furtuni și tulburarea de stres posttraumatic ca urmare a accidentelor auto. Alte domenii în curs de examinare sunt utilizarea realității virtuale ca și terapie adjuvantă pentru distragerea și managementul durerii, pentru a ajuta la diagnosticarea și tratarea persoanelor cu autism, cu tulburări alimentare, obezitate, tulburarea dismorfică și tulburarea cu deficit de atenție și pentru a îmbunătăți soluțiile de reabilitare pentru cei care au avut de suferit o traumă craniană.

Tehnologia a permis medicilor de la VRMC să trateze pacienții din ce în ce mai eficient, fără a se preocupa de costuri extreme, pierderea confidențialității și limitarea siguranței, care apar odată cu expunerea la lumea reală. RV a făcut posibil tratamentul pentru un grup de persoane care au încercat anterior un tratament folosindu-se de imaginația proprie (încercarea de a depăși teama prin imaginarea stimulului temut), acesta nefuncționând din cauza lipsei de competențe de vizualizare. VR a permis desensibilizarea unui grup de persoane care au fost prea copleșite de gândul de a fi blocate pe o autostradă reală sau pe un zbor de 30 de minute de avion. Pacienții pot avansa încet și sistematic prin terapie ca nivelul de anxietate să se stabilizeze și un sentiment de control să se instaleze asupra anumitor scenarii. Pacienții devin împuterniciți și nivelul lor de auto-eficacitate crește prin tratament.

Cum se utilizează Realitatea Virtuală?

Centrul Medical de Realitate Virtuală folosește RV-TCC în scopul de a trata mai multe tipuri de tulburări de anxietate. RV lucrează mai întâi la un nivel subconștient pentru mulți pacienți. Ea începe să te îndepărteze de la frica stocată în subconștient. Situațiile care nu confirmă frica (de exemplu, decolarea într-un avion virtual de multe ori, fără a te prabuși sau urcarea/coborarea într-un lift în mod repetat, fără a te bloca), sunt prezentate astfel încât să înveți că în situația temută ești de fapt în siguranță. Începi să internalizezi aceste noi informații și încet să devii conștient de schimbarea tiparelor de gândire.

RV-TCC poate oferi stimuli pentru pacienții care au dificultăți în imaginarea unor scene și/sau sunt prea fobici pentru a încerca confruntarea cu situații din viața reală, ca un prim pas. RV-TCC poate genera în siguranță stimuli de magnitudine mult mai mare decât imaginația standard și tehnicile *in vivo* (în viața reală) în situații cum ar fi accidente de mașină sau turbulențele de zbor severe. Aceasta s-a dovedit eficientă în cel puțin 92% din cazuri, pentru tratamentul fobiilor specifice, tratamentul tulburării de panică cu agorafobie și este, de asemenea, utilizată pentru tratarea fobiei sociale generalizate, tulburării de stres posttraumatic, tulburărilor alimentare și obezității.

RV-TCC începe cu sesiuni de învățare tradiționale. Terapeutul te învață tehnici de respirație și relaxare, uneori cu ajutorul feedback-ului fiziologic, ca mecanisme de gestionare a anxietății. În plus, în acest moment, terapeutul corectează orice idei preconcepute pe care le poți avea cu privire la stimulul fobic (de exemplu, "lifturile nu sunt de încredere, cablurile se blochează de multe ori"). Terapeutul va lucra cu tine pentru a crea o listă ierarhică de situații anxiogene care pot duce până la obiectivul final de a înfrunța frica. În sesiunile următoare te vei expune acestor experiențe în etape atent selectate, controlate prin realitate virtuală. Deși fiecare experiență virtuală provoacă niveluri din ce în ce mai ridicate de anxietate, fiecare etapă poate fi repetată până când sunt te vei simți confortabil cu experiența și mulțumit cu răspunsul tău. La fiecare pas, terapeutul poate vedea și auzi cu ce te confrunți în lumea virtuală. În cazul în care nivelul de anxietate devine copleșitor, poate reveni la un nivel mai puțin stresant de tratament sau pur și simplu îți scoți ecranul montat de pe cap și ieși din lumea virtuală. Totul rămâne sub controlul tău.

Fiziologia ta va fi măsurată non-invaziv, ca parte a sesiunii care îți oferă o măsură obiectivă despre anxietate și îți evidențiază reacțiile fiziologice și modificările pe măsură ce progresezi prin tratament și desensibilizare. În plus, ți se va cere să-ți evaluezi nivelul de anxietate și cel de imersiune (pe o scară de la 0 - 100) la sfârșitul fiecărei expuneri la realitatea virtuală. Este posibil să apară, de asemenea, expunerea interoceptivă (inducerea intenționată și controlată de simptome de panică) în situații aproape de lumea reală. Dacă tu și terapeutul decideți că îți este benefic, terapeutul îți poate cere să respiri rapid pentru a te aduce la senzații de hiperventilație timp în care te afli într-un mediu virtual similar cu o situație în care ai avut anxietate în lumea reală. Permițându-ți să recreezi sentimentele de panică într-un cadru similar cu realitatea, vei începe să înțelegi că aceste sentimente sunt "periculoase" doar din cauza gândurilor pe care le asociem cu ele. Prin practicarea terapiei tradiționale cognitiv-comportamentale, relaxării și abilităților de gestionare într-o situație asemănătoare lumii reale, vei fi pregătit să te ocupi de acele situații reale din viața de zi cu zi.

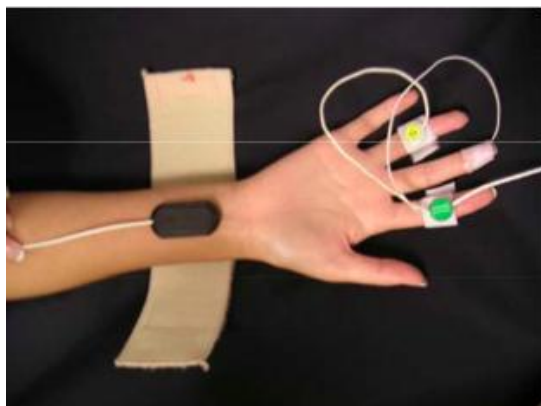
Beneficiile feedback-ului vizual

Feedback-ul vizual oferit la centrul de realitate virtuală, prin monitorizarea fiziologiei și feedback, este un instrument extrem de util pentru creșterea capacității de a te relaxa. Sensorii non-invazivi, care sunt atașați

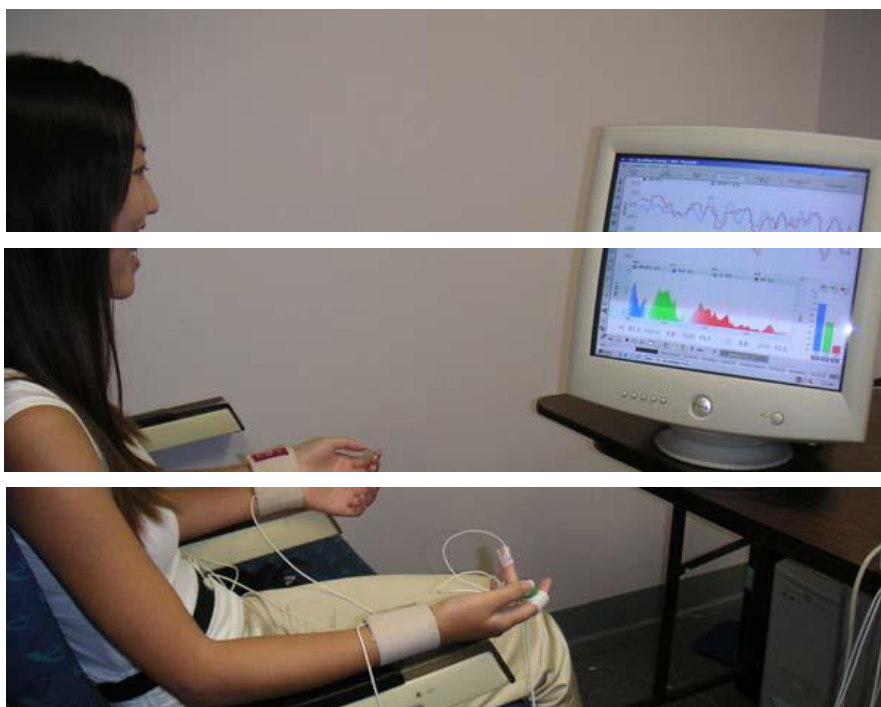
la încheieturi, degete și talie permit terapeutului observarea modificărilor în frecvența inimii tale, frecvența respirației, transpirație și temperatura periferică. Vizionarea schimbărilor în aceste funcții corporale îți permite ție și terapeutului să fiți siguri de nivelul tău de relaxare sau de anxietate. În timp ce lucrezi cu feedback-ul vizual, poți afla cum te simți din punct de vedere fizic atunci când corpul este relaxat și poți încerca să atingi acest sentiment, chiar dacă nu ai aparatura pentru monitorizarea fiziologiei.

Monitorizarea este un instrument benefic care îți spune când ești relaxat, permițându-ți să înveți să-ți controlezi corpul în orice situație. Cel mai adesea pacienții consideră feedback-ul vizual oferit de echipamentele de monitorizare ca fiind util, mai ales în timp ce încep să înțeleagă ceea ce se întâmplă fizic atunci când sunt anxioși.

Mulți simt că posibilitatea de a vedea imediat schimbări în fiziologia lor îi ține motivați să continue tratamentul, deoarece astfel se pot vedea îmbunătățiri obiective de-a lungul timpului. Pe măsură ce tratamentul progresează, feedback-ul fiziologic îi ajută pe pacienți să devină experți în distingerea suprastimulării fiziologice de relaxare, chiar și fără feedback.



Acest lucru permite de multe ori oamenilor să observe simptomele de anxietate și să înceapă să utilizeze tehnici de management al anxietății (ca de exemplu respirația abdominală), imediat, pentru a scădea nivelul de anxietate înainte ca acesta să ajungă la niveluri insuportabile. Acest lucru, la rândul său, ajută pacienții să-și gestioneze anxietatea mai eficient în situații din lumea reală. Monitorizarea fiziologică și feedback-ul vizual utilizat în timpul sesiunilor de terapie lucrează ca roțile ajutatoare la o bicicletă. Sunt concepute pentru a le utiliza ca ajutor la început dar scopul final este de a fi în măsură să te plimbi cu bicicleta fără ele.



Cât timp durează ?

Din sutele de pacienți tratați la Centrul de Realitate Virtuală, majoritatea celor care se prezintă cu o fobie specifică fără să fie implicată o trauma, este nevoie de o medie de 8-10 ședințe de expunere RV. Există o gamă așteptată de răspunsuri individuale, care pot fi ușor de abordat prin sesiunile RV. Pentru cei care se confruntă, de exemplu, cu tulburare de stres posttraumatic ca urmare a unui accident de autovehicul, tratamentul poate dura 12-15 sesiuni înainte ca anxietatea să fie rezolvată. Cel mai scurt timp necesar tratamentului a fost cu un bărbat de 70 de ani căruia îi era teamă să conducă pe autostrăzi. El a fost văzut pentru o sesiune de admitere, una de învățare a tehnicilor de respirație și una de expunere. El a luat abilitățile și încrederea de care avea nevoie din aceste sesiuni și a sunat înainte de următoarea întâlnire programată, spunând că nu trebuie să mai vină deoarece s-a vindecat. Din acel moment, care a fost cu peste doi ani în urmă, el a completat toate chestionarele de raportare continuă iar scorurile de anxietate s-au menținut reduse, pacientul conducând din nou pe autostradă fără a mai avea probleme. Acest lucru este, desigur, un răspuns excepțional. Durata terapiei depinde, de asemenea, de participarea activă prin participarea la sesiuni de terapie în mod regulat și practicarea de noi competențe între sesiuni. Mai jos este un exemplu despre modul în care terapia se derulează:

Ce se va întâmpla în fiecare sesiune ?

Sesiunea inițială : aproximativ 1,5 ore

În timpul sesiunii de admitere, ți se va cere să completezi mai multe chestionare și să finalizezi o evaluare computerizată, pentru ca terapeutul tău să-ți poată individualiza tratamentul în funcție de simptomele și experiențele tale specifice. Istoricul tău clinic de asemenea va fi notat. Aceasta sesiune va continua foarte

mult ca o sesiune de terapie convențională, care implică discuții cu terapeutul. Tu și terapeutul veți discuta despre avantajele și dezavantajele terapiei și veți determina dacă acest tip de tratament este potrivit pentru tine în acest moment. În plus, ți se vor da detalii cu privire la caracteristicile terapiei cognitiv-comportamentale, astfel încât să poți deveni un participant activ la propria ta recuperare și să înțelegi procesul terapeutic.

Tema de lucru: Citește Capitolul 3 despre anxietate și să începe să utilizezi Fișa de lucru # 1 . Fă o examinare fizică la medic pentru a exclude condițiile fizice comorbide.

Sesiune de tratament nr. 1

Prima sesiune de tratament începe cu un Profil de Stres Psihofiziologic (PSP), care este o procedură simplă, non-invazivă. În primul rând, terapeutul va aplica dispozitivele de monitorizare fiziologice la mâini, încheieturi și talie. Apoi, pentru o perioadă de cinci minute vor fi înregistrate răspunsurile tale fiziologice de bază pentru a vedea cum arată fiziologia ta (ritmul cardiac, respirația, etc), atunci când vii prima dată în cabinet, fără nici o instruire sau intervenție. Apoi, vei fi expus la un stres generic de două minute pentru a evalua modul în care organismul răspunde la un mic eveniment stresant (un eveniment foarte mic, fără legătură cu fobia ta, nu-ți face griji!). În cele din urmă, terapeutul îți va permite să te relaxezi timp de cinci minute pentru a evalua modul în care te recuperezi după stres, care este la fel de important ca și modul în care răspunzi la stres. Unii oameni răspund destul de dramatic dar recuperarea este destul de rapidă, în timp ce alții, odată stresați, rămân stresați pentru o perioadă lungă de timp.

Când PSP este finalizată, terapeutul va discuta cu tine despre reacțiile fizice și mentale de bază pe care corpul tău le folosește în caz de stres și anxietate. Vei învăța de asemenea, abilitățile de bază precum este controlul respirației, folosind feedback-ul vizual al valului tău respirator și alte semnale fiziologice și va fi făcută o înregistrare pentru relaxare, astfel încât să ai un instrument pentru a practica aceste exerciții la domiciliu. Vei începe să te orientezi în funcție de dispozitivele de monitorizare fiziologică la clinică și vei învăța cum să folosești feedback-ul vizual generat pe un ecran de computer pentru a practica relaxarea. Terapeutul va parcurge temele cu tine și îți va răspunde la orice întrebare sau nelămurire ai. Această sesiune nu implică expunerea la realitate virtuală, pentru că este important pentru tine să înțelegi metodele din spatele tratamentului și pentru a putea practica tehnicile cognitive tradiționale înainte de a trece la partea de realitate virtuală a tratamentului. Terapeutul se va asigura că ai înțeles planul terapeutic și îți va da înregistrarea cu exercițiile de relaxare.

Tema de lucru: Citește Capitolul 5 despre respirație. Practică respirația de 4-5 ori pe săptămână, timp de 15-20 de minute. De asemenea, începe respirația ca mini-practica (vezi pagina 49) de mai multe ori pe zi.

Sesiunea a doua de tratament

Începe cu o analiză a temei de casă și a oricărei întrebări pe care o poți avea cu privire la Capitolul despre Respirație. Vei exersa din nou abilitățile de respirație cu terapeutul pentru a te asigura că le îmbunătățești și le practici în mod corespunzător. Terapeutul va începe apoi să te învețe despre oprirea gândurilor și tehnici de raționalizare, care te vor ajuta să depășești preconcepțiile care perpetuează anxietatea. Vei scrie, de asemenea, propoziții de coping pentru a te ajuta în orice situație de neliniște vei avea de confruntat. Cu ajutorul terapeutului vei construi apoi o ierarhie de situații de care îți este teamă. Aceasta va fi utilizată pentru a determina modul în care terapia cu realitate virtuală va evolua, precum și pentru a programa sesiuni graduale de expunere in vivo. În cele din urmă, terapeutul te va introduce în tehnologia virtuală, îți va prezenta inclusiv ochelarii cu display care te vor ajuta să vizualizezi lumi virtuale și joystick-ul sau alte dispozitive care îți vor permite să te miști și să interacționezi în aceste lumi. În camera de terapie lumina va fi stinsă pentru a elimina stimulii externi și pentru a crea sentimentul că ești într-adevăr o parte din mediul virtual.

Temă: Citește Capitolul 6 despre gândurile automate și completează Foaia de lucru # 2. Continuă practicarea respirației de 4-5 ori pe săptămână, fă mini-practicile de respirație și oprirea gândurilor de mai multe ori pe zi .



Acestea sunt unele dintre cele mai noi căști utilizate în clinică. Scenariul care apare pe monitor va depinde de mediul cu care lucrezi.

Sesiunile de tratament 3-8

În timpul sesiunii de tratament 3 și toate sesiunile ulterioare, temele sunt revizuite și orice dificultăți sau întrebări din foile de lucru sau de lectură sunt discutate. Apoi, respirația diafragmatică de bază este înregistrată. În acest moment, vei începe expunerea în realitatea virtuală pentru fobia ta. Prima dată vei fi expus la scenariile care provoacă mai puțină anxietate. Terapeutul va monitoriza și urmări reacțiile fiziologice care au loc în timpul expunerii și le va înregistra pentru a le revedea împreună cu tine când se încheie expunerea. După o expunere de douăzeci de minute, terapeutul va porni luminile din cameră și tu îți vei scoate ochelarii. Vei fi întrebat de nivelul de anxietate sau de unitățile subiective de distress (0 = fără anxietate, 100 = maxim anxietate) în acest moment. Vei petrece aproximativ 20 de minute din fiecare sesiune de terapie de 45-50 de minute, în realitatea virtuală. Restul sesiunii este petrecut în tradiționala interacțiune terapeut-pacient, terapeutul ajutându-te să procesezi orice anxietate care poate să apară.

Temă: Citește Capitolul 7 privind expunerea și finalizați prima ta sarcină de expunere in vivo. Vei continua să primești teme din registrul de lucru la fiecare sesiune .

Sesiunea finală

În timpul sesiunii de final, terapeutul te va ajuta să formulezi un plan pe termen lung pentru a-ți menține câștigurile. În plus, unii pacienți găsesc benefic să se întoarcă pentru sesiunile de îmborsărire, pentru a ajuta la monitorizarea progresului lor.

La ce situații voi fi expus?

Stimulii de expunere vor fi diferiți pentru fiecare individ. Vei determina cu terapeutul ce situații sunt cele mai supărătoare pentru tine. Expunerea va începe cu acele situații care sunt cel mai puțin provocatoare de anxietate și se va trece treptat la situația cea mai provocatoare de anxietate.

În cazul fobiilor specifice, s-ar putea începe cu fotografii sau jucării cu obiectul specific de care te temi. Dacă îți este frică de zbor, poți vizualiza fotografiile unui aeroport sau un videoclip al unui avion la decolare. Pentru frica de ace, s-ar putea începe prin simpla atingere a unei seringi medicale, fără ac. Indiferent de nivelul de frică, terapeutul va lucra cu tine pentru a stabili pașii corespunzători pentru ierarhia ta.

Pentru tulburarea de panică, expunerea poate începe cu exerciții interoceptive care reproduc simptomele care caracterizează atacurile de panică sau poți începe pur și simplu prin intrarea într-o situație virtuală similară cu cea care îți provoacă deseori panica. Expunerea virtuală poate include efecte cum ar fi vederea îngustată (în tunel), vederea încețoșată sau o coloană sonoră a creșterii frecvenței cardiace. Tu și terapeutul veți colabora pentru a determina cursul corect de tratament pentru tine.

Pentru fobia socială, vei fi expus la multe situații diferite, care îți vor permite să interacționezi cu ceilalți pe diferite niveluri. Mediile variază de la două decupaje fotografice tridimensionale cu oameni aflați la o petrecere până la o videoconferință în timp real. Vei avea posibilitatea de a utiliza o cameră de chat tridimensională unde tu ești reprezentat printr-un avatar la alegerea ta, și alte medii virtuale și de Internet pentru a te ajuta să-ți depășești temerile. Ca și în cazul altor tratamente, vei lucra cu terapeutul pentru a crea un plan individualizat, care te va ajuta să-ți atingi obiectivele.

Tratamentul condensat

Dacă tratamentul cu Realitate Virtuală nu este disponibil în zona ta, este posibil să urmezi un tratament condensat la una dintre clinicile de Realitate Virtuală. Tratamentul durează două săptămâni și implică o sesiune pe zi, timp de zece zile (de luni până vineri, timp de două săptămâni). Această metodă de tratament pare să funcționeze destul de bine pentru mulți clienți. Cu toate acestea, înainte de a încerca un tratament condensat, este important să fii conștient de faptul că acesta va fi un efort consumator de timp. Nu te aștepta ca aceste două săptămâni să fie o vacanță și nu încercați să-ți planifici alte angajamente. Există o mulțime de lucruri de citit și de practicat în afara sesiunilor. În plus, mulți găsesc procesul epuizant din punct de vedere emoțional. Cu toate acestea, există măsuri pe care le puteți lua pentru a face tratamentul un pic mai ușor. Lawrence Nelson, un fost pacient al clinicii din San Diego, a creat lista de supraviețuire de pe pagina următoare, care te va ajuta să te pregătești pentru două săptămâni de terapie de expunere riguroasă.

După tratamentul condensat, te vei simți bine, într-o viață fără fobii. Cu toate acestea, te poți aștepta să continui procesarea informațiilor acumulate în timpul tratamentului o dată ce vă întoarceți acasă. Este important să găsești un terapeut sau o altă persoană de sprijin în zona în care locuiești, pentru a te ajuta în acest proces. Ai posibilitatea să utilizezi totul ca o cutie de rezonanță cât vei continua să înveți despre reacțiile și gândurile legate de situațiile care provoacă îți anxietate. Cu ajutorul unui sistem de sprijin și efort din partea ta, îți vei depăși teama.

Lista noua a pacientului

Lucruri esențiale:

- ☐ Caiet de notițe
- ☐ Marker
- ☐ MP3 Player
- ☐ Pix
- ☐ Cartela de acces la hotelul în care te afli

Articole de confort:

- ☐ O sticlă de apă
- ☐ O gustare sau un baton energizant (dar să nu conțină prea mult zahăr)
- ☐ Haine confortabile
- ☐ Aparatul de fotografiat
- ☐ Reportofon cu ajutorul căruia să îți înregistrezi gândurile

Așteapta-te:

- Să fii obosit la sfârșitul zilei
- Sa-ti fie mai mult sau mai puțin foame, în funcție de natura stresului
- Plănuiește să citești 10-20 de pagini pe noapte în cele mai multe nopți
- Plănuiește să vizionezi un minimum de 2 casete video, de aproximativ 45 de minute

Începe să te gândești:

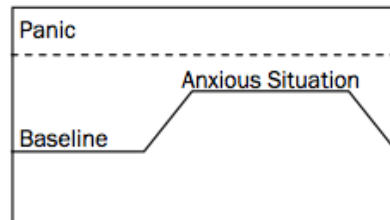
- La suspendarea sistemul tău de concepții actual
- Dacă ți-a plăcut stimulul fobic înainte, de ce a fost atât de distractiv și te-a umplut de entuziasm?
- La o putere interioară pe care vrei să o atingi
- Amintește-ți de aparatul foto. Folosește-l acum pentru a face fotografii ca și cum ai fi într-un loc de vacanță.

Respirație și Relaxare

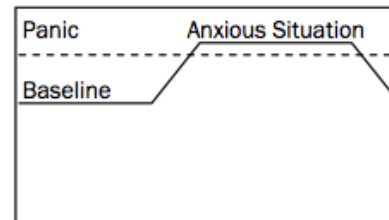
“Mergi placid prin zgomot și grabă
și amintește-ți ce pace
poate să fie în liniște”

De ce să te focusezi pe respirație?

Respirația este o verigă importantă în lanțul de evenimente care are loc atunci când ai devenit anxios. Persoanele cu tulburări de anxietate de multe ori tind să aibă un nivel general mai ridicat de simptome fiziologice de excitație, chiar și atunci sunt când într-o situație relaxată, de bază. Din aceasta cauză, este mai ușor pentru ei să ajunga la un nivel de Atac de Panică decât este pentru oamenii care nu se luptă cu



Person without Chronic Anxiety



Person with Chronic Anxiety

anxietatea.

Pentru a evita atacurile de panică, ai nevoie să reduci nivelul de bază al anxietății tale iar respirația te poate ajuta să faci acest lucru. Dacă ești la un nivel mai ridicat de anxietate în general, este ușor să ajungi la panică în orice situație dar dacă ești la un nivel mai mic de anxietate te vei simți un pic neliniștit într-o anumită situație dar nu vei intra în panică.

Unii oameni găsesc o tehnică mai utilă decât altele. În scopul de a individualiza tratamentul, dorim să îți oferim mai multe tehnici și să îți permitem să alegi una pe care să o găsești cea mai utilă.

Fii conștient

Respirația este reglată de Sistemul Nervos Simpatice (SNS); acesta controlează funcțiile fizice care își desfășoară activitatea în mod inconștient. Totuși, există una dintre acele funcții pe care o putem controla în mod conștient. Acesta este un privilegiu minunat, pentru că înseamnă că putem lua unul din procesele corporale care este de obicei afectat de anxietate și îl putem ține în frâu prin învățarea unor abilități noi. Acest lucru, la rândul său, poate ajuta la scăderea generală a nivelului general de suprastimulare a corpului tău.

Pentru a face acest lucru, trebuie să devii mai întâi conștient de modul în care respiri în prezent. Poți face acest lucru cu un exercițiu simplu:

În primul rând, întinde-te pe spate pe o suprafață plană și închide ochii.



Pune o mână pe abdomen (chiar pe ombilic) și cealaltă în mijlocul pieptului.

Fără a încerca să schimbi ceva, începe să observi cum respiri. Care parte se ridică cel mai mult în timp ce inhalezi - mâna de pe piept sau cea de pe abdomen?

Dacă mâna de pe abdomen se ridică mai mult, grozav! Ești pe calea cea bună pentru a respira relaxat. Poți beneficia în continuare de lectura acestei cărți și de completarea exercițiilor acestui capitol.

Dacă mâna de pe piept se ridică mai mult, e în regulă. Acest capitol te va învăța modalități de a schimba obiceiurile de respirație astfel încât acestea să contribuie la un sentiment general de liniște, mai degrabă decât de anxietate.

Cum să NU respiri

Studiile au aratat ca persoanele anxioase și timide respiră într-un mod mai superficial decât cei care sunt în general mult mai relaxați și deschiși. Primul grup tinde să respire din pieptul, în timp ce al doilea respiră din abdomenul. Mușchii abdomenului nostru sunt adesea tensionați, ca răspuns la stres iar acest lucru îi face să împingă diafragma. Când se întâmplă acest lucru, cantitatea de aer care intră în plămâni este limitată și vom începe să hiperventilăm sau să respirăm foarte rapid. Hiperventilația poate fi cauzată de un număr de probleme respiratorii. Respirație superficială, oftatul, ținutul respirației pentru un moment și apoi respirația rapidă sunt toate tipare de respirație care pot provoca hiperventilație.

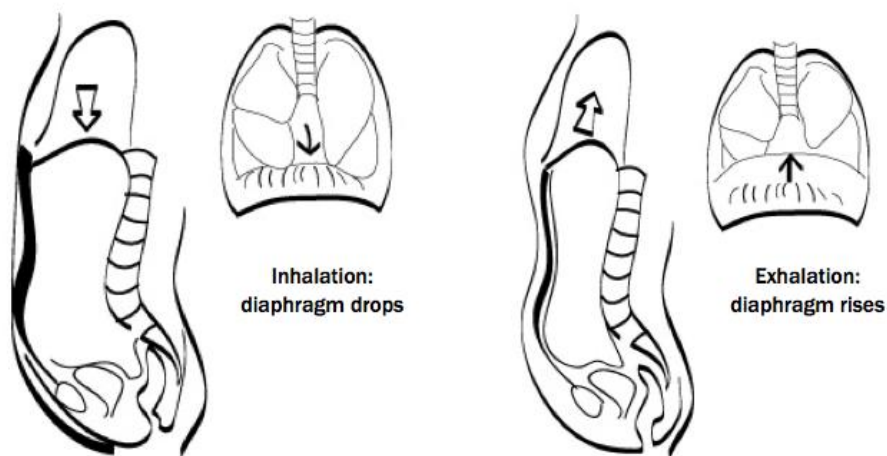
Respirația superficială te poate face să simți ca și cum nu primești suficient oxigen dar nu este adevărat. În timpul hiperventilației, respiri rapid, producând o situație în care nu ai suficient dioxid de carbon, deoarece îl elimini expirând prea rapid. De aceea, un tratament tradițional pentru hiperventilație folosit este respirația într-o punga, obiectivul este de a inspira dioxidul de carbon pe care îl expulzezi, ajutând la restabilirea echilibrului corect între oxigen și dioxid de carbon.

La o persoană care este vulnerabilă să dezvolte panică și anxietate, al cărei creier este deja hipersensibil la schimbări minore în fiziologie, hiperventilația declanșează un “semnal de sufocare”. Pentru a reface ceea ce creierul percepe ca o lipsă de oxigen, corpul își strânge mușchii abdominali și continuă modelul de respirație superficială, mărinđ panica și creând ciclul care duce la hiperventilație. Totuși, reînvățându-ți corpul să reacționeze în maniera opusă, te ajută să eviți acest pattern care nu te ajută.

Exerciții de respirație abdominală

Vei dori să fii într-un loc sigur și confortabil pentru a începe aceste exerciții. Pentru beneficii maxime, ar trebui să stai culcat pe spate pe o suprafață fermă. Pe măsură ce devii mai priceput, ar trebui să începi să practici respirația în mai multe poziții (stând în picioare) și multe situații (publice și fobice). Acest lucru îți va permite să utilizezi respirația pentru a face față oricărei situații, indiferent de situația pe care o trăiești.

În timpul respirației abdominale, pieptul ar trebui să se miște foarte puțin, abdomenul este cel care ar trebui să facă cea mai multă mișcare. Acest lucru se datorează faptului că în respirația abdominală, diafragma, mușchiul care separă cavitatea pulmonară de cavitatea abdominală, se deplasează în jos. Acest lucru face ca mușchii din jurul cavității abdominale să împingă spre exterior, producând mișcare.



Când ești gata să începi exercițiul, întinde-te într-un loc sigur și închide ochii, astfel încât vă puteți concentra pe ce se întâmplă în corpul tău.

- În primul rând, îndreaptă picioarele și brațele și permite corpului tău să găsească o poziție confortabilă. Măinile ar trebui să fie cu palmele în sus, orientate pe lângă corp dar fără a atinge corpul.
- Scanează rapid corpul de tensiune. Observă orice tensiune pe care o simți.

- Pune o mână pe abdomen, chiar deasupra ombilicului și cealaltă pe piept.
- Inspiră lent și profund pe nas, permite respirației tale să curgă în punctul cel mai adânc din plămâni. Poți simți pieptul cum se extinde când aerul intră dar acesta ar trebui să se extindă doar puțin. Abdomenul ar trebui să înceapă să se extindă, împingând încet mâna.
- După ce ai inhalat complet, expirați lent prin nas sau gură. Asigură-te că expiri în totalitate și apoi fă o pauză pentru un moment. În timp ce expiri, lasă-ți corpul să devină moale .
- Continuă să expiri și să inspiri. Lasă-ți respirația să-și găsească propriul ritm.
- Dacă ai probleme cu respirația abdominală, apasă mâna în jos în timp ce expiri și lasă abdomenul să împingă mâna înapoi pe măsură ce inspiri. Acesta este de fapt un exercițiu bun pentru mușchii abdomenului. Este aproape ca și cum ai face "abdomene", dacă împingi abdomenul în timpul inspirației și îl tragi de tot în timpul expirației.
- Dacă ai în continuare dificultăți, încearcă să stai culcat pe burtă, cu capul sprijinit pe mâinile îndoite. Trage aer cu ajutorul respirației abdominale profunde astfel încât să poți simți abdomenul cum împinge podeaua.
- O altă opțiune este să îți imaginezi că pe măsură ce inhalezi, abdomenul se umflă ca un balon mare și când expiri, aerul iese din balon .

Atunci când practici, fă acest exercițiu de respirație abdominală timp de 15-20 minute. Încearcă să păstrezi respirația lină și regulată. Ar putea fi de ajutor pentru încetinirea respirației, dacă numeri încet în timp ce inspiri (1001, 1002, 1003, 1004, 1005) și apoi din nou în timp ce expiri (1001, 1002, 1003, 1004, 1005). Dacă începi să te simți amețit, oprește-te pentru 30 de secunde și apoi încearcă din nou.

Tema: Practică respirația în timp ce asculți banda audio sau CD-ul pe care terapeutul ți l-a dat. Ai posibilitatea să presari de asemenea mini-practici pe tot parcursul zilei pentru a te ajuta generalizarea abilităților dumneavoastră.

Mini - Practici

"Mini-practicile" rapide ajută ca abilitățile tale să devină automate. Este important să practici într-o varietate de situații lipsite de pericol, astfel încât abilitățile tale să devină puternice, pentru situațiile de anxietate când vei avea nevoie de ele. Ca un jucător de tenis care poate servi fără să se gândească la asta, abilitățile tale vor deveni automate. Cu toate acestea, trebuie mai întâi să pui în practică aceste abilități cât mai des posibil. Fiecare jucător trebuie să-și exerseze serva de nenumarate ori înainte de a ajunge la Wimbledon .

Mai jos sunt câteva mini-practici pentru a te ajuta pe drumul tău:

- **Semafoare:** Începe prin a va face un obicei din practicarea câtorva respirații abdominale la semafoarele din trafic, atunci când conduci. Nu numai că aceasta va ajuta la calmarea oricărei tensiuni dar te va ajuta să te obișnuiești cu respirația corectă în timp ce te concentrezi pe alte lucruri.
- **Semne lăsate pe frigider:** Pune un sticker pe frigider pentru a-ți reaminti să te oprești și să faci un minut de respirație. Memento-uri ca acestea te ajută să te asiguri ca îți continui.
- **Oglinda de la baie:** Puneți un alt sticker pe oglinda din baie pentru același scop. Acest lucru te va ajuta să-ți amintești să începi și să termini ziua cu relaxare și de asemenea îți va aminti pe tot parcursul zilei să iei o mini pauză.

Exerciții pentru calmarea respirației

Când ai nevoie să intri rapid într-o stare de relaxare, ceea ce trebuie să practici este o respirație liniștitoare/calmantă. Acest exercițiu ajută la oprirea apariției atacului de panică sau la reducerea simptomelor asociate cu hiperventilația. Trebuie să lucrezi întâi la perfecționarea Respirației Abdominale dar poți practica ambele tipuri de respirație. Ar trebui să practici aceste exerciții de câte ori îți amintești și de câte ori ai ocazia.

- Pentru a începe, inspiră încet pe nas până simți că aerul ajunge în zona abdominală, în timp ce numeri încet până la 5.
- Acum expiră încet, pe nas ori pe gură, în timp ce numeri până la 5. Asigură-te că expiri complet, chiar dacă acest lucru îți ia mai mult de 5 secunde.
- Respiră de doua ori așa cum o faci în mod obișnuit, apoi repetă Respirația Liniștitoare.

Continuă să practici acest exercițiu pentru cel puțin 5 minute. Pe măsură ce continui, vei observa că trebuie să numeri mai mult de 5 pentru a inspira și a expira complet. Este în regulă. Doar asigură-te că te oprești pentru două respirații normale între două exerciții de Respirație Liniștitoare. Ca și la Respirația Abdominală, dacă începi să te simți ușor amețit, ia o pauză de 30 de secunde și apoi începe din nou.

Relaxarea musculară progresivă

Vei avea cele mai mari beneficii din relaxarea musculară progresivă dacă vei practica acest exercițiu cel puțin 15-20 minute pe zi. Ar fi ideal să începi practicarea într-o locație liniștită pentru a preveni distragerile dar practicarea și în alte locații te va ajuta să-ți generalizezi abilitățile și în situații în care ai nevoie de relaxare cel mai mult (de ex. la serviciu, în mijloacele de transport în comun, în situațiile fobice). Folosește acest timp pentru a scăpa de grijile pe care le duci după tine în fiecare zi. Pur și simplu lasă-le deoparte și bucură-te de sentimentul de ușurare pe care îl aduce acest exercițiu.

Relaxarea musculară progresivă implică tensionarea și relaxarea diferitelor grupe mari de mușchi într-o succesiune. Ideea este să tensionezi fiecare grup de mușchi pentru aprox. 10 secunde și apoi să-l relaxezi brusc. Observă cum se simte fiecare mușchi când este relaxat în contrast cu momentul în care este tensionat. Concentrează-ți atenția doar pe mușchi dar nu fii prea dur cu tine; acest tip de concentrare este dificil la început. Doar încearcă.

- Întâi respiră lent, abdominal, de trei ori. Imaginează-ți că tensiunea iese din corp odată cu expirarea.
- Menține fiecare grup de mușchi tensionat pentru 7-10 secunde și apoi eliberează-l pentru 15-20 de secunde. Folosește acest timp ca ghid pentru toate grupele de mușchi.
- Acum, strânge-ți pumnii, apoi relaxează-i.
- Încordează-ți bicepșii ducând antebrațul către umeri și apoi relaxează-i.
- La fel faci cu tricepșii, mușchii de pe spatele brațului superior. Întinde-ți brațele și blochează coatele pentru a tensiona acești mușchi. Menține, apoi relaxează, lăsând ambele brațe libere și moi. Imaginează-ți că dacă cineva ar încerca să le ridice, ele ar fi grele și moi.
- Acum tensionează-ți fruntea ridicându-ți sprâncenele cât de sus poți. Asigură-te ca îți menții brațele relaxate. Ține fruntea tensionată pentru 7-10 secunde, apoi relaxează.
- Apoi închide pleoapele și tensionează mușchii din jurul ochilor. Menține, apoi relaxează.
- Tensionează-ți falca deschizând larg gura. Pe măsură ce te relaxezi, lasă buzele despărțite, astfel încât falca ta să atârne moale.
- Acum mută-ți atenția pe gât, o zonă tensionată pentru mulți oameni. Tensionează mușchii din spatele gâtului, dându-ți capul pe spate. Poți să încordezi și să relaxezi această zonă de două ori dacă o simți în mod particular tensionată.
- Revino cu capul într-o poziție confortabilă în care nu simți nicio presiune pe gâtul tău și permite feței și gâtului să se relaxeze.
- Apoi ridică-ți umerii către urechi, în timp ce mușchii brațelor și gâtului rămân relaxate. Menține tensiunea, apoi relaxează.
- După ce faci asta, trage-ți umerii către spate, unul spre celălalt. Aceasta este de asemenea o zonă tensionată pentru mulți deci repetă acest ciclu de încordare-relaxare de două ori dacă știi că și pentru tine este o zonă tensionată.
- Încordează-ți mușchii stomacului, menține și apoi relaxează. Acum arcuiește-ți spatele, încordând mușchii, apoi relaxează.
- Încordează-ți fesele. Fă o respirație abdominală profundă pe măsura ce relaxezi. Imaginează-ți că tensiunea din tors și pelvis dispare odată cu expirarea.
- Acum încordează-ți mușchii coapselor până jos la genunchi. Menține, apoi relaxează.
- Flexează picioarele, încordând mușchii gambelor și menține. Acum relaxează.

- Respiră profund abdominal și scanează-ți corpul să vezi dacă mai simți tensiune undeva. Simte-ți greutatea corpului susținută de suprafața pe care stai. Dacă încă mai simți tensiune undeva, repetă un ciclu de încordare-relaxare o dată sau de două ori pentru acea grupă de mușchi.
- Înhală profund în abdomen și expiră complet. Imaginează-ți că toată tensiunea se colectează în plămâni. Acum lasă această tensiune să plece odată cu expirarea.

Ține minte că aceste exerciții de relaxare sunt concepute pentru a te ajuta să-ți focusezi atenția în mod selectiv în timp ce rămâi relaxat. Obiectivul nu este să elimini toate gândurile care îți trec prin minte ci să obții o stare atât relaxată cât și atentă. Trebuie să-ți permiți să te relaxezi și să nu te îngrijorezi prea mult dacă faci exercițiul corect sau nu. Obiectivul este de a scădea tensiunea din corpul tău.

Importanța practicii regulate

Practicând noile tale abilități de respirație și relaxare cât de des posibil, metoda de respirație corectă va deveni a doua ta natură, permițându-ți să o folosești fără probleme când ai nevoie de ea cel mai mult. Cu cât practici mai mult tehnicile de respirație și relaxare, cu atât mai ușor îți va fi să le utilizezi în situații anxiogene. Exact ca un atlet la Olimpiadă, ai nevoie să-ți antrenezi corpul pentru a obține cele mai mari beneficii din aceste exerciții. Mai mult, folosirea metodelor de respirație abdominală, va permite corpului tău să mențină o frecvență constantă a respirațiilor. Creierul tău nu va mai trimite semnale de alarmă pentru că nu primește oxigen suficient. Subconștientul tău va învăța să recunoască din timp anxietatea, permițându-ți să începi să folosești afirmații și exerciții de relaxare înainte ca anxietatea să se transforme în panică. Toate aceste beneficii creează o situație în care tu ești în control asupra corpului și emoțiilor tale și nu invers.

6

Redefinirea gândurilor tale

“Dacă te compari cu alții,
poți deveni încrezut sau aspru cu tine;
pentru că întotdeauna vor exista persoane mai bune și
mai puțin importante decât tine.”

Ce este Terapia Cognitiv-Comportamentală (TCC)?

TCC se bazează pe ideea că îți poți modifica emoțiile și sentimentele prin schimbarea gândurilor. TCC este o metodă de terapie care te învață să lucrezi cu comportamentele și cognițiile tale pentru a câștiga control asupra emoțiilor, în cazul acesta, asupra anxietății și panicii. Partea cognitivă a tratamentului presupune lucrul cu schemele tale de gândire automată și investigarea modului în care acestea îți influențează emoțiile. Partea comportamentală a tratamentului include observarea acțiunilor și determinarea reacțiilor pe care le ai cel mai des în situațiile anxioase. Cheia pentru acest tip de terapie este examinarea modului în care gândurile și emoțiile tale interacționează și îți influențează comportamentul.

Deci cum funcționează TCC? S-a demonstrat mereu faptul că emoțiile intense sunt precedate imediat de un gând interpretativ. Deși pentru unii gândurile pot avea o mai mare putere iar pentru alții comportamentele au o mai mare forță, amândouă merg de fapt mână în mână. TCC are influență asupra amândurora, oferind o rețea de instrumente pentru a te ajuta să obții conștientizarea interacțiunii dintre gânduri, emoții și acțiuni.

De exemplu, un prieten sună pentru a anula planul de a merge la film pentru că trebuie să meargă la medic. Dacă te gândești “Probabil că se duce de fapt la o întâlnire,” poți simți furie legată de această minciună a ei. Dacă te gândești “Poate se simte într-adevăr rău,” ai simți îngrijorare pentru starea ei de sănătate. Dacă ai gândi “Poate am spus ceva care a suparat-o”, te-ai simți îngrijorat și vinovat.

Această interacțiune între gânduri și sentimente reprezintă esența terapiei cognitive-comportamentale. Poți să-ți schimbi emoțiile schimbându-ți gândurile. Deși aceste gânduri sunt foarte reale pentru fiecare persoană, este posibil ca prin exercițiu și practică să modifice schemele de gândire. Sute de studii din ultimii zece ani au demonstrat că această simplă conștientizare poate fi aplicată pentru a ușura o mare varietate de probleme, inclusiv anxietatea, mai ușor și mai repede decât orice altă tehnică terapeutică.

Suntem pregătiți să începem lucrul cognitiv implicat în depășirea anxietății tale. În această secțiune ți se va cere să-ți provoci ideile tale curente, unele dintre ele fiind credințe pe care le ai încă din copilărie. Este important să rămâi deschis la acest lucru și să încerci diferitele tehnici propuse, chiar dacă tu crezi că ele nu pot ajuta. Doar tu vei putea să faci această muncă pentru a te elibera de anxietate și frică. Doar citind această carte sau doar stând pasiv pe parcursul terapiei tale, nu va funcționa. Va fi dificil să înaintezi uneori prin această secțiune dar poți să o faci. Totuși, din moment ce nu va fi un obiectiv atins instantaneu, vei avea nevoie să-ți amintești ceea ce ai învățat deja. Ești înarmat cu mecanisme de gestionare care te vor ajuta să treci prin acest proces. Amintește-ți să continui practica respirației și relaxării. Când apar simptomele, uită-te înapoi la Capitolul 3 și amintește-ți că simptomele tale fizice nu sunt periculoase și că tu știi exact ce se întâmplă cu corpul tău și de ce. Încă mai ai ceva de lucrat însă deja dezvolti instrumentele și abilitățile pentru succes.

Pe măsură ce parcurgi acest caiet de lucru, este important să-ți schimbi atitudinile față de anxietate. Încearcă să nu te gândești la anxietate ca la o “problemă”. În schimb, fă primii pași către “redefinirea gândurilor tale”. Încearcă să te gândești la anxietatea ta ca la o oportunitate sau, dacă acest lucru este prea mult pentru tine, cel puțin gândește-te la anxietatea ta ca la o provocare. Aceasta este oportunitatea ta de a învăța abilitățile și tehnicile predate și atleților și altora care își doresc să învețe cum să fie performanți în situații competitive. Aceleași tehnici ți se vor preda și ție pentru a te ajuta să fii “în formă” când intri în situațiile de care ți-este teamă. Dacă te gândești la anxietatea ta ca la o problemă pe care nu o poți depăși, îi dai ei puterea. În schimb, gândește-te la ea ca la o provocare pe care trebuie să o rezolvi, una pe care o poți împărți în pași mici pe care îi vei studia separate, pentru a-ți lua înapoi puterea care ți-a fost furată.

Restructurarea cognitivă

Ce este restructurarea cognitivă? Este procesul de a te uita diferit la modelele tale de gândire, de a-ți provoca gândurile și de a le face mai realiste. De exemplu, “Nu voi fi niciodată capabil să fac asta” nu este un gând realist. Folosește ceea ce noi numim o gândire de tip “totul sau nimic”. În schimb, un gând mai realist ar fi “Acest lucru va fi dificil dar am învățat multe lucruri dificile până acum. Sunt o persoană inteligentă și, cu multă muncă și perseverență, voi reuși.”

O modalitate de bază de a face o restructurare cognitivă este să-ți revezi vocabularul. În loc să repeți din nou și din nou că ești anxios, începe să re-etichetezi “anxietatea” ca “emoție”. Ești emoționat în legătură cu noile oportunități și provocări care te așteaptă, nu anxios. Chiar această simplă modificare a cuvântului poate începe să schimbe modul în care gândești despre anxietate. Din noi, vrem să luăm înapoi puterea pe care ți-a luat-o anxietatea și să ți-o redăm, pentru că îți aparține.

Emoții vs. Gânduri

Deși noi toți vorbim în limbajul emoțiilor și gândurilor, mulți oameni au dificultăți în a distinge o emoție de un gând. O emoție este ceva ce simțim. Nu este legat de nicio idee. De exemplu, “furios”, “fericit” și “dezgustat” sunt toate emoții. Cele mai multe emoții pot fi descrise în acest mod, într-un cuvânt.

Gândurile, pe de altă parte, sunt idei, de obicei o propoziție sau o frază. Un gând poate începe cu “Eu simt” dar el nu este considerat emoție. Orice propoziție care începe cu “Eu simt că..” este automat identificat ca și gând. De exemplu, “Simt că ar trebui să depășesc anxietatea de unul singur” este un gând, nu o emoție. “Anxios” este o emoție.

Acestea două nu sunt entități complet separate, totuși. De fapt, ele sunt corelate intrinsec.

Gândurile duc la apariția emoțiilor și din această cauză, este important să fii conștient de ce anume pot face gândurile, emoțiilor tale. Când simți că “ar trebui să depășești anxietatea de unul singur”, cauzezi un sentiment de “neajutorare”, “frustrare” și “deznadejde”. Dacă realizezi cum sunt legate gândurile de emoțiile tale, devine mai ușor să controlezi aceste emoții.

Poți gândi, “Dar eu nu pot întotdeauna să-mi aleg gândurile. Unele apar așa, din senin.” Acest lucru este parțial adevărat. Acestea se numesc “gânduri automate” și deseori se află la rădăcina emoțiilor noastre. Totuși, poți învăța să-ti controlezi gândurile automate și, în consecință, emoțiile.

Identificarea Gândurilor Automate

Oricine are gânduri automate, gânduri care apar în minte aparent spontan, ca reacție la un eveniment. Totuși, gândurile sunt întotdeauna o reacție la ceva. Aceste gânduri pot fi, prin natura lor, pozitive sau negative. Aceste gânduri automate ne guvernează acțiunile și modurile în care noi răspundem la mediu.

Când ne este frică, aceste gânduri au tendința să devină repetitive și obsesionale, hărțuindu-te în legătură cu posibilele pericole. Acest lucru duce la hipervigilență, scanare și o sensibilitate crescută la senzațiile de anxietate în corp și mediu. Mai departe, acest lucru duce la gânduri automate catastrofice, care creează un cerc vicios de frică.

Gândurile automate catastrofice au tendința să aibă caracteristici în comun. Sunt deseori iraționale și deseori noi știm că sunt iraționale dar în momentul anxietății le credem oricum. Ele sunt deseori asociate cu emoții puternice și apar ca propoziții sau imagini incomplete, ca frânturi de informație. Deseori, gândurile automate anxioase includ “ar trebui” sau “trebuie”. Ele tind să se focuseze pe rezultatul cel mai prost posibil al unui eveniment. Gândurile sunt persistente și diferă de ceea ce ai spune în public. Ele tind

să se organizeze pe teme, mai ales când este implicată anxietatea. Și cel mai mult, este important să realizăm ca aceste gânduri nu sunt spontane ci sunt reacții învățate la situații.

Pentru a elimina aceste gânduri automate care nu ne ajută la nimic, trebuie să știm exact care sunt acestea. Pentru a începe, pune simplu pe o lista gândurile automate pe care știi că le ai. Fii atent când devii îngrijorat sau anxios. Ce îți trece prin minte? Încearcă să ții cu tine un caietel câteva zile și scrie gândurile automate atunci când le observi. Imaginează-ți că faci un atac de panică și observă ce începi să gândești. Dacă ai dificultăți, poate fi necesar să te apropii de o situație fobică sau care îți provoacă anxietate în viața reală și să fii atent la gândurile tale pentru a face lista. Continuă până când ai o listă cu gânduri automate pe care îți dorești să le ții și să le elimini.

Tipuri de gânduri automate

Cele mai multe gânduri automate sau modele de gânduri automate se pot împărți în câteva categorii. Odată ce recunoști gândul tău automat specific și tipul, poți să începi să îți pui întrebări legate de motivul din spatele acestuia, deci să-i slăbești puterea pe care o are asupra ta.

Prima categorie de gânduri se referă la Gânduri Iraționale sau Distorsiuni Cognitive. Aceste gânduri nu au nicio fundație logică și sunt deseori bazate pe emoții sau credința oarbă decât pe dovezi evidente.

Cele nouă tipuri de gânduri automate din această categorie sunt listate mai jos cu un exemplu și câteva întrebări care le slăbesc:

- Exagerarea sau Suprageneralizarea implică aplicarea unui singur incident la toate aspectele vieții tale.

De exemplu: "Am ars mâncarea astăzi. Sunt o bucătăreasă oribilă și nu pot să am grijă de familia mea."

- Este acesta un fapt sau o ipoteză?
- Există vreo evidență obiectivă pentru această afirmație?
- Poate cineva să ajungă la o altă concluzie?
- Catastrofizarea înseamnă să ne îngrijorăm că cel mai prost scenariu al unei situații poate deveni adevărat.

Exemplu: "Dacă mă voi ridica să țin un discurs, voi transpira atât de mult încât toată lumea va râde de mine."

- Chiar va avea aceste consecințe extreme?
- Am gestionat alte dificultăți în trecut și am supraviețuit?
- Contează ceea ce cred ceilalți cu adevărat?

- Nevoia de Control apare deseori împreună cu anxietatea. Oamenii vor să controleze toate aspectele unei situații chiar și atunci când acest lucru este imposibil.

Exemplu: “Nu pot să conduc pentru că ceilalți șoferi ar putea să vireze brusc sau drumul ar putea să fie stricat.”

- Nu am control asupra multor lucruri și totuși am supraviețuit.
- Pot să învăț să disting și să mă focusez pe acele lucruri pe care le pot controla?
- Oare toate persoanele pe care le admir au un control “complet” asupra situațiilor?
- Gândesc mai puțin decât ei?

- Perfecționismul sau Gândirea Totul sau Nimic crează un standard nerezonabil de performanță. Astfel, gândurile tind să judece acțiunile și situațiile ca fiind ori bune, ori rele, fără nimic între aceste două extreme.

Exemplu: “Este greșit să țin la copiii mei indiferent care este situația.”

- Pot să-mi permit să fiu uman și deci imperfect?
- Este perfecționismul singurul mod de a măsura propria valoare?

- Emoțiile ca Dovezi reprezintă un gând care creează o situație în care tu consideri că-ți bazezi un gând pe o evidență rațională însă justificarea ta este, în realitate, doar bazată pe emoții.

Exemplu: “Să cer ajutor oamenilor înseamnă că sunt slab”

- Emoțiile sunt dovezi bune?
- Am simțit vreodată ceva foarte puternic și m-am înșelat?

- Filtrarea reprezintă un mod de a privi situațiile doar prin prisma aspectelor negative. Exemplu: “Urăsc să fiu pe plajă. Este foarte cald, e vânt iar pescărușii mă enervează.”

- Poate fi și ceva plăcut în această situație?
- Am tolerat situații inconfortabile înainte și am învățat din ele?
- Există vreun beneficiu dacă insist pe acest aspect?

- Cititul gândurilor implică presupunerea că poți citi gândurile altor oameni, fără a avea însă nicio dovadă în acest sens.

Exemplu: “Știu că profesorul mă urăște pentru că mereu îmi strigă numele în clasă”.

- Ce evidență obiectivă există pentru această afirmație?
- Oamenii știu întotdeauna ce gândesc eu?
- Ar putea exista și o altă explicație?

- Personalizarea apare când crezi că toate lucrurile sunt cauzate de ceva legat de tine. Exemplu:

“Dacă i-aș fi trimis mamei un cadou de Ziua Femeii, ea nu ar fi murit”.

- Poate exista și o altă explicație pentru această situație?
- Lucrurile chiar ar fi stat diferit dacă eu aș fi procedat altfel?
- Ce evidență am pentru a crede că ceea ce am făcut a dus la această consecință?

- Trebuie sunt gânduri bazate pe reguli rigide pe care tu le-ai creat sau ai învățat să-ți trăiești viața după ele.

De exemplu: “Ar trebui să fiu capabil să iau un 10 la această materie fără ajutorul unui profesor”.

- Este această presupunere bazată pe o evidență obiectivă?
- Mă aștept ca toata lumea să trăiască după acest standard?
- Care este cel mai rău lucru care s-ar întâmpla dacă aș încălca această regulă?

Următoarea categorie este reprezentată de Gândurile Dezadaptative sau care nu ajută la nimic. Acestea pot părea logice și bazate pe realitate dar în final ele nu promovează starea generală de bine și sănătatea mentală și tind să producă îngrijorări cronice. Două întrebări pot fi folosite pentru a dezrădăcina acest tip de gând. Întreabă-te: “Acest gând îmi este de ajutor?” și “Mă simt bine când gândesc în acest fel?” dacă răspunsul la oricare dintre întrebări sau la amândouă este “nu”, atunci este timpul să lucrezi pentru a-l elimina.

- Consecințele dezastruoase înseamnă să te aștepți la ce este mai rău în toate situațiile. Deși acest lucru este similar cu gândurile catastrofice, este de fapt și mai dezadaptativ pentru că nu numai că te îngrijorezi în legătură cu cel mai prost scenariu dar și crezi că acesta se va întâmpla.

Exemplu: “Dacă mergem la filme, o să nimerim lângă un copil care va plânge tot timpul”.

- Există vreo evidență că ce este mai rău se va întâmpla de data asta?
- De câte ori m-am gândit că se va întâmpla ceva și de fapt nu s-a întâmplat?

- Renunțarea este o presupunere că nu ar trebui să încerci niciodată pentru că întotdeauna vei eșua.

Exemplu: “Nu am avut niciodată noroc în relații. De ce să mai încerc?”

- Care ar fi cel mai rău lucru care s-ar întâmpla, dacă ai încerca?
- Există vreo dovadă că vei eșua cu certitudine?

- Întrebările fără răspuns pun întrebarea “de ce” la ceva ce nu are răspuns; ele sunt doar un instrument de tortură a propriei persoane și total neproductive. Aceste gânduri ne distrag de la a găsi ori a vedea soluții utile.

Exemplu: “De ce am o tulburare de anxietate? De ce nu altcineva?”

- Întreabă în schimb cum sau ce să faci în legătură cu asta.

Aceste modele de gândire ar trebui să fie un semnal de alarmă. Poți să-ți schimbi gândurile, chiar atunci când ele par de neclintit. Nu renunța!

Provocarea Gândurilor Automate

Chiar și gândul care pare cel mai persistent, poate fi schimbat. Foaia de lucru #2 te poate ajuta în acest obiectiv. Mai jos sunt pașii necesari pentru a completa eficient acest exercițiu.

În primul rând trebuie să realizezi când te afectează gândurile automate negative specifice.

- Începe să scrii (pe foaia de lucru #2) fiecare gând care îți cauzează anxietate și când acest gând apare.
- Apoi, scrie ce îți trecea prin minte în legătură cu tine în acel moment: toate îngrijorările, judecățile tale, etc.
- Evaluează nivelul anxietății tale pe o scală de la 0-100.
- Focusează-te pe răspunsul emoțional. Scrie o emoție pe care ai trăit-o. Doar una!
- Acum scrie gândul automat.
- În ce categorie poate fi inclus? Este acesta un model pe care ai tendința să îl repeți?
- Mai departe, scrie faptele concrete: doar idei obiective, nu judecățile tale personale sau emoții.
- Există vreo dovadă reală care să-ți susțină gândul automat?
- Acum compară gândul tău automat cu un răspuns rațional. Ce evidențe îi dovedesc falsitatea? Care este cu adevărat cel mai rău lucru care se poate întâmpla? Ce lucruri bune pot apărea?
- Înlocuiește gândul tău automat cu un nou gând. Nu este nevoie ca acesta să fie absolut opus gândului original dar trebuie să fie adecvat și pozitiv. (Vezi capitolul următor pentru mai multe detalii).

Folosește foaia de lucru #2 pentru câteva săptămâni (poți folosi modelul de pe pagina următoare pentru a începe). Îți va lua ceva timp pentru a-ți modifica schemele de gândire dar vei începe să ai succes dacă ești constant în această muncă. Poți repeta acest exercițiu cu același gând automat dar de fiecare dată folosește o dovadă diferită pentru a-l combate. Poate gândești: “Asta nu-mi va modifica frica. Știu la nivel intelectual că aceste gânduri automate sunt iraționale dar asta nu-mi va schimba credința mea în ele.” Te

încurajez să încerci oricum. Repetă exercițiile des și ele vor începe să funcționeze mai devreme sau mai târziu. Poate că nu vei observa schimbarea la început dar într-o zi vei realiza că gândurile tale s-au schimbat. Dacă ai probleme în a găsi un raționament care să infirme gândurile tale automate, întreabă un prieten sau o persoană iubită. Uneori o persoană poate vedea mai ușor scăpările de logică dintr-o idee, pentru că este într-un fel distanțată de acest gând al nostru.

Foaia de lucru #2: Infirmarea Credințelor Automate

[illegible]

Posibilitate vs. Probabilitate

Când încercăm să creăm noi idei raționale care să infirme gândurile tale automate, poate fi de ajutor să ai în vedere distincția importantă dintre posibilitate și probabilitate. Acest lucru este util mai ales când îngrijorările tale devin copleșitoare. Posibilitatea se referă la ideea că ceva poate fi realizat. Însă probabilitatea reprezintă potențialul că ceva se va întâmpla. Deseori, lucrurile de care te îngrijorezi, probabil că nu se vor întâmpla. Cel mai sigur, avionul tău nu se va prăbuși, cel drag se va întoarce acasă nevătămat și durerea ta de cap este doar tensiune, stres și nu o tumoare. Da, posibilitatea ca toate îngrijorările tale să se întâmple este acolo dar rezultatele de care de temi nu sunt deseori probabile. Când îți examinezi fricile, ar trebui să te întrebi: “Este acest rezultat posibil?” Cel mai posibil da, ori altfel nu te-ai teme de el. Atunci întreabă-te: “Este probabil?” Și vei afla că probabilitatea este mică în comparație cu cantitatea de energie pe care o cheltuiești când te înspăimântezi.

Afirmații constructive

Înlocuindu-ți schemele negative de gândire cu unele mai adecvate și pozitive, poți slăbi influența pe care gândurile tale originale le au asupra anxietății. Aceste noi gânduri se numesc afirmații. Afirmatiile ar trebui să fie:

- scurte
- simple
- Specifice
- la timpul prezent (eu sunt) sau la prezentul continuu (eu devin).

Este de asemenea important să se evite negația. De exemplu, “nu mi-e frică de păienjeni” poate fi înlocuită mai bine de “Pot să gestionez interacțiunile cu păienjeni”. Mai mult, ar trebui să începi cu o afirmație puternică și directă. Încearcă să folosești propoziții ca: “Pot să-mi iau timpul de care am nevoie pentru a mă relaxa” în loc de “Pot să mă relaxez uneori”. Chiar dacă afirmațiile par prea puternice la început, vei obține mai multe beneficii și vei începe să crezi în cele mai puternice afirmații.

Pe măsură ce folosești Foaia de lucru #2 pentru a dezvolta afirmații care îți provoacă ideile automate, alege câteva dintre aceste afirmații pe care îți dorești cel mai mult să le adopți. Este mai ușor să începi să lucrezi cu o listă scurtă de afirmații decât să încerci să schimbi toate schemele de gândire deodată. Poți face câteva exerciții pentru a începe să internalizezi aceste gânduri pozitive noi. Începe pur și simplu prin a le scrie din nou și din nou pe o hârtie. Înregistrează-ți îndoielile de fiecare dată, apoi întoarce-te și încearcă să contrazici aceste îndoeli cu dovezi (sau cu lipsă de dovezi). Poți de asemenea să scrii afirmația ta mare, pe o hârtie și să o pui undeva în casă unde o poți vedea deseori. Mai mult, o poți scrie pe o notă adezivă pe care o lipești în mașină sau în portofel. Poți încerca să înregistrezi audio o serie de afirmații, pe un CD.

Înregistrează-le la o distanță de 15-20 de secunde una de cealaltă, pentru a avea timp să te gândești la fiecare dintre ele. Ascultă aceste înregistrări o dată pe zi, timp de cel puțin o lună. Poți asculta în mașină, în casă sau unde ai un timp liber. Nu este necesar să-ți concentrezi întreaga atenție pe înregistrare de fiecare dată (deși ar fi de ajutor). Spune fiecare afirmație cu convingere, chiar dacă la început nu crezi întru totul.

Oprirea gândurilor

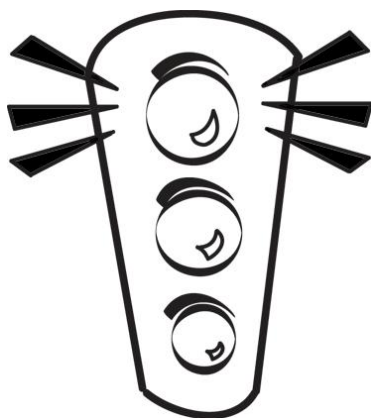
Pe lângă afirmații, o tehnică numită Oprirea Gândurilor te poate ajuta să depășești aceste îngrijorări stresante care nu răspund rapid la provocările raționale. Acest exercițiu este în special de ajutor pentru cei cu anxietate sau fobii, totuși are nevoie de practică regulată. Acestor gânduri li s-a permis să fie în control și să-și facă de cap. Acum tu vei prelua din nou controlul și le vei opri. Ai învățat să-ți controlezi corpul și acum vei învăța să-ți controlezi mintea.

Oprirea gândurilor implică eliminarea gândurilor nedorite din mintea ta și înlocuirea lor cu un gând pozitiv sau cu o afirmație. Te concentrezi întâi pe îngrijoare și apoi după un timp, oprești și schimbi schema de gândire dintr-o dată. Mai întâi alege un gând stresant pentru tine, pe care ești foarte motivat să îl schimbi, un gând care apare deseori și pe care ți-a fost dificil să-l schimbi cu ajutorul provocării raționale (sau îți ia mai mult timp). După ce ai reușit să-l elimini pe acesta, poți să continui cu altele. Pentru a face întregul exercițiu, trebuie să urmezi pașii de mai jos:

- Întâi, fă un exercițiu de relaxare pentru 15-20 minute.
- Acum, imaginează-ți o situație în care gândurile tale automate apar deseori. Imaginează-ți cât mai în detaliu-cu cine ești, cu ce ești îmbrăcat, ce simți. Încearcă să aduci toate gândurile și emoțiile care ar apărea în acea situație, atât pe cele normale cât și pe cele obsesive. Scopul acestui exercițiu este să întrerupi doar gândurile obsesive și să continui cu cele normale.
- Concentrează-te pe aceste gânduri o perioadă de timp.
- Acum, strigă "STOP!" cât de tare poți în sinea ta. Mulți oameni găsesc de ajutor desenul din stanga



Acum imaginează-ți un semafor ca cel de mai jos:



- Când această metodă bruscă îți întrerupe concentrarea, eliberează-ți mintea de toate gândurile anxioase. Refocusează-te în schimb pe respirație și pe propoziții pozitive. Încearcă să rămâi în această stare pentru 30 de secunde.
- Dacă gândurile tale anxioase se întorc, strigă “Stop!”, imaginează-ți semaforul roșu și refocusează-te pe respingerea rațională a acestui gând.
- Odată ce ai stăpânit Oprirea Gândurilor cu aceste metode bruște, este timpul să preiei controlul asupra semnalului pentru Oprirea Gândurilor. Începe prin a striga stop în timpul concentrării, fără semaforul roșu.
- Când reușești cu această metoda de câteva ori, poți să începi să spui stop cu o voce normală.
- Ai reușit să stăpânești această tehnică dacă poți să-ți oprești gândurile în public, fără să atragi atenția asupra ta. Odată ce atingi acest punct, poți să treci la oprirea altui gând.

Există multe teorii pentru care oprirea gândurilor funcționează. Unii consideră că “Stop!” acționează ca o pedeapsa pentru obsesia asupra unui gând iar comportamentul care este pedepsit constant, va dispărea. Alții cred că această comandă “stop” acționează ca un dictator și asta nu este compatibil cu continuarea gândurilor obsesive. Alte teorii spun că oprirea gândurilor este un răspuns asertiv și că asertivitatea duce la o mai mare acceptare de sine și la reasigurări.

Adevărul este că gândurile tale automate sunt strâns legate de procesul de gândire inconștient și că în momentul în care aceste gânduri ajung în conștiința ta, tu deja le-ai ruminat în mintea ta de o perioadă de timp. Acest lucru le face să devină credințe și de aceea extrem de greu de eliminat. Cu tehnica opririi gândurilor, tu elimini și provoci aceste gânduri imediat ce devii conștient de ele. În acest mod, te eliberezi de strânsoarea lor imediat ce se nasc și le înlocuiești cu idei mai constructive și raționale.

Dacă ai dificultăți cu această tehnică, poate încerci cu un gând mai puțin intruziv. Sau, dacă ai probleme în a le opri cu o comandă care nu se aude, poți să încerci să porți o brățară de cauciuc în jurul încheieturii pe care să o atingi în timp ce strigi stop în mintea ta. Poți de asemenea încerca respirație abdominală pentru a te ajuta să te calmezi și a evita gândurile. Uneori, cei cu Tulburare Obsesiv Compulsivă sau cu un obicei obsesiv deja fixat, găsesc că tehnica de oprire a gândurilor le exacerbează preocuparea față de acel gând. Cu cât mai mult încerci să nu te gândești la el, cu atât mai mult o faci. În acest caz, Amânarea ar putea fi o metodă mai eficientă. Vezi secțiunea următoare pentru mai multe informații despre Amânare.

Ține minte că tehnica de oprire a gândurilor ia timp și trebuie să fii persistent dar vei vedea rezultatele. Pentru a întări această tehnică, exact ca și cu respirația, recomandăm “mini-practici”. Deci acum, de fiecare dată când vezi luminile semaforului sau când vezi punctul de pe oglinda din baie, de fiecare dată vei face exercițiul de respirație sau exercițiul de oprire a gândurilor. Dar acest lucru poți să-l faci pentru orice tip de gând. De exemplu, gândește-te: “Oh, doamne, pe drum spre casă trebuie să merg la magazin să cumpăr pâine, lapte, ouă..STOP!” Observă culoarea roșie a semaforului, refocusează-te pe respirație și gândește-te la o propoziție pozitivă. Sau “STOP!”, lumina roșie a semaforului și apoi combaterea rațională a gândurilor automate (dacă uit de pâine nu va fi sfârșitul lumii). Din nou, vrem să fii capabil să oprești ciclul gândurilor automate. Aceasta este o abilitate pe care o înveți, exact cum ai învățat exercițiile de respirație. Vrem ca această abilitate să devină a doua ta natură astfel încât să o poți face oricând, oriunde ai nevoie.

Amânarea

Uneori amânarea este un pas mai mic și mai ușor de gestionat către reducerea puterii gândurilor automate decât este oprirea gândurilor. Prin tehnica opririi gândurilor încerci să elimini gândul obsesiv,

Însă asta poate să nu funcționeze întotdeauna. Tocmai de aceea aceste gânduri sunt denumite “automate” sau “obsesive”. Totuși, dacă îți permiți să ai aceste gânduri, înseamnă că ai control asupra lor. Acum că ți-ai acceptat îngrijorările, poți să preiei controlul asupra momentului când să te îngrijorezi. Luând decizia să-ți conștientizezi îngrijorările și să te oprești din a le ignora, deja ai preluat puterea asupra lor. Tehnica amânării merge mai departe și îți cere să oprești pentru o vreme gândurile obsesive. Prin amânarea îngrijorărilor pentru o perioadă de timp, întrerupi ciclul care atât de des apare din încercarea ta de a te lupta cu ele. Cu cât petreci mai mult gândindu-te la alte lucruri decât la obsesiile tale, cu atât mai puțin aceste îngrijorări se vor întoarce. Pentru a practica această tehnică, în primul rând hotărăște-te că trebuie să acorzi atenție obsesiilor tale. Conștientizează-le și hotărăște că îți vei concentra atenția asupra lor dar mai târziu. Apoi, alege un moment specific în care să-ți permiți să te întorci la aceste gânduri (începe cu câteva minute și continuă să amâni până ajungi la câteva ore. De exemplu: “nu mă gândesc acum la asta ci peste 10 minute..” Pe măsură ce începi să stăpânești tehnica, amână cât mai mult, până ajungi la câteva ore sau zile: “Nu acum, ci peste 5 ore sau “nu acum ci în weekend”. Continuă să te focusezi pe alte lucruri, știind că te vei întoarce la gândurile tale obsesive când ai stabilit. Pe măsură ce te apropii de momentul stabilit, fie te întorci la gândurile tale obsesive, fie amâni din noi. Întotdeauna alege să-ți amâni îngrijorările dacă poți. Dacă amânarea din nou a gândurilor pare prea dificilă, stabilește o anumită perioadă de timp în care să te îngrijorezi. Pe măsură ce timpul limită pe care singur l-ai stabilit se apropie, încearcă să amâni din nou. Poți să repeți acest ciclul până când simți că poți să renunți la îngrijorările tale. Te ajută să te gândești la alte lucruri în timpul acestei amânări. Poți participa la o activitate amuzantă, poți vorbi cu un prieten sau coleg sau pur și simplu poți să te concentrezi pe ceva provocativ și interesant care îți cere un nivel mare de concentrare. Cu cât poți amâna mai mult, cu atât mai puțină putere vor avea obsesiile tale. Pe măsură ce practici amânarea, vei vedea că devine mai ușor să amâni pentru perioade din ce în ce mai mari, până vei ajunge să elimini nevoia de preocupare.

Vizualizarea obiectivului tău

Un pas bun către expunerea care te va ajuta să elimini asocierea dintre frică și o situație fobică este să vizualizezi un răspuns pozitiv. Pentru a face asta, poți să-ți imaginezi ori să vizualizezi că ești într-o situație care de obicei îți provoacă anxietate în timp ce menții o stare de relaxare completă. Procesul de vizualizare sau de imaginare este extrem de puternic. Este modul în care noi toți învățăm să facem diverse lucruri, chiar și abilitățile de bază ca mersul sau scrierea. Vizualizarea înseamnă pur și simplu să te vezi pe tine în mintea ta. Mulți atleți, actori sau muzicieni folosesc tehnicile de vizualizare pentru a se vedea mental pe ei înșiși realizându-și perfect obiectivul înainte să treacă la acțiune. Orice obiectiv îți stabilești, vizualizarea pare a fi un instrument puternic pentru a-l atinge. Pentru a practica, încearcă întâi cu un scenariu care nu este foarte înfricoșător pentru tine. De exemplu, să dai un telefon unui membru al familiei. În mintea ta, ridică-te de pe canapea și mergi către telefon. Ține minte că oamenii, unii văd în culori, alții în alb și negru.

Unii simt mișcarea în corpul lor, alții doar se gândesc la scenariu. Orice stil folosești, este în regulă. Ridică receptorul. Simte plasticul în mâna ta. Du receptorul la ureche și auzi tonul. Apasă numerele pe care le cunoști. Simți cum butoanele se apasă sub degetele tale. Pentru orice scenariu folosești, încearcă să-ți imaginezi toate senzațiile pe care le implică: vedere, auz, gust, miros sau atingere.

Acum încearcă să te apropii de situația care îți produce teamă, în timp ce ești relaxat. Încearcă să-ți amintești toate detaliile acestei situații. Ce vezi? Ce auzi? Ce miroși? Există diferite gusturi sau texturi implicate? Pe măsură ce începi să-ți listezi mental aceste senzații, asigură-te că practici respirația abdominală. Nu ești în pericol, ești relaxat. Când senzațiile fizice de anxietate se calmează, întoarce-te la scenariu. Ce se întâmplă? Folosindu-ți toate senzațiile, imaginează-te experimentând cu succes situația de care te temi, fără anxietate. Ești complet în control și chiar te simți bine.

Dacă îți petreci timp în fiecare zi pentru a te imagina realizând un obiectiv, va deveni din ce în ce mai ușor să crezi că vei reuși. Chiar dacă nu te expui în mod activ unui stimul fobic, poți pactica în mintea ta din nou și din nou. Poți să te vizualizezi realizându-ți obiectivul.

Distragerea

Este tentant să te distragi de la anxietate, mai ales când ești obișnuit să eviți o situație fobică. Distragerea te ajută să treci printr-un eveniment chiar fără terapie cognitivă, care îți consumă timp. Este o alternativă confortabilă de a gestiona frica. Totuși este o formă de evitare și te împiedică să elimini gândul automat care îți cauzează frica sau anxietatea.

Unii specialiști consideră că distragerea este o formă validă și valoroasă de gestionare a unei situații. Totuși, alții nu sunt de acord, spunând că distragerea afectează de fapt progresul către depășirea anxietății. Este adevărat că obișnuirea și desensibilizarea este mai mare când te concentrezi pe situația de care ți-este teamă decât să-ți distragi mintea de la ea. Desensibilizarea față de situația care îți provoacă anxietate nu poate apărea dacă nu te angajezi activ în situație. De aceea, pentru terapiile prin expunere, distragerea poate lucra împotriva progresului tău.

Deci care este realitatea? Este distragerea o tehnică validă care îți permite să gestionezi situațiile care îți induc anxietatea sau este în detrimentul tratamentului anxietății? Răspunsul este: ambele. Dacă doar ai nevoie să supraviețuiești unei situații pe care nu trebuie să o experimentezi deseori (de exemplu o procedură medicală dureroasă), atunci distragerea poate fi o alegere validă pentru că nu este nevoie să petreci un timp îndelungat cu restructurarea cognitivă. Mai mult, dacă frica ta este atât de mare încât nu poți finaliza exercițiile cognitive, distragerea poate fi un bun prim pas în a te ajuta să gestionezi o situație, astfel încât să poți începe să iei în considerare bazele gândirii tale.

Totuși, dacă încerci să depășești anxietatea generalizată cronică, distragerea nu este recomandată. Pur și simplu vei pierde timp folosind mereu o soluție pe termen scurt în loc să obții încredere în sine și echilibru care vin din schimbarea întregului model de gândire. Este important să iei în considerare problema pe care încerci să o rezolvi, înainte să alegi distragerea ca soluție.

Începerea Expunerii

“Dincolo de o bună disciplină,
Fii delicat cu tine.”

Dacă vrei să-ți depășești frica, trebuie să începi să te confrunți cu situațiile inconfortabile. Este important să începi să te expui acestor lucruri de care ți-e teamă cât mai curând posibil, pentru că anxietatea se construiește pe măsură ce evitarea este practică. Evitarea devine un model de comportament învățat foarte la îndemână pentru că este confortabil și întărit în mod pozitiv (anxietatea scade când eviți sau ieși din situație). Expunerea este următorul pas pe care îl poți face ca parte activă din propria ta vindecare.

Tipuri de Terapie prin Expunere

Terapia prin expunere este indispensabilă în tratamentul multor tulburări anxioase, printre care fobiile specifice, tulburarea de panică, agorafobia și fobia socială. Cele cinci tipuri principale de expunere sunt: desensibilizarea sistematică, expunerea în imaginar, expunerea *in vivo*, inundarea (flooding) și realitatea virtuală.

Expunerea în Imaginar

Presupune închiderea ochilor și vizualizarea unei scene care provoacă anxietate. Te concentrezi pe acea scenă pe măsură ce anxietatea crește și rămâi focusat până când anxietatea scade la un nivel rezonabil. Expunerea în imaginar poate fi realizată gradual. Imaginându-ți în mod progresiv situații din ce în ce mai înfricoșătoare și apoi mutându-ți atenția pe starea următoare în care devii mai calm, obții desensibilizarea pas cu pas. Mai mult, poți să-ți imaginezi situația de care te temi la o intensitate mare, fără să eviți sau să neutralizezi imaginile. Această tehnică se numește inundare. Ideea din spatele acestei metode este că sistemul nervos simpatic poate fi activ doar pentru o perioadă de timp și ca organismul se va reechilibra singur într-un final. Inundarea este deseori folosită doar ca resort pentru că poate fi supărătoare și poate fi un risc pentru cei cu tensiune ridicată.

O problemă cu expunerea în imaginar este că mulți oameni sunt incapabili să-și imagineze eficient situațiile care le cauzează anxietatea, fie din cauza fricii (care îi determină să evite cognitiv să-și imagineze situația anxioasă) ori din cauza unor abilități slabe de vizualizare. Acești pacienți sunt incapabili să se simtă prezenți în situația fobică sau să re-experimenteze stimulul care le produce frica. Din moment ce frica nu este activată, desensibilizarea nu poate apărea.

Desensibilizarea sistematică

Presupune ierarhizarea situațiilor care provoacă niveluri crescute de anxietate. Acestea sunt reprezentate vizual și uneori auditiv. Tehnicile de relaxare sunt folosite odată cu expunerea, pentru a reduce răspunsul de stres. Pe măsură ce treci prin ierarhia de situații, deseori cu ajutorul terapeutului, te vei apropia de situații noi doar când cele anterioare din ierarhie pot fi trăite cu puțină anxietate sau deloc. Această tehnică se bazează pe teoria că nu poți fi în același timp relaxat și anxios.

In vivo

Expunerea în vivo implică expunerea la situația fobică reală. Acest lucru se face deseori după ce se învață tehnici de management al anxietății, cum ar fi oprirea gândurilor, relaxare, respirație abdominală și distragere.

Expunerea in vivo este extrem de eficientă când este vorba despre depășirea anxietății și fobiilor. Totuși, pierderea confidențialității, controlul slab asupra unor situații fobice și costurile mari pentru unele dintre ele fac ca acest tip de tratament să fie mai puțin dezirabil decât terapia cognitiv-comportamentală prin realitate virtuală. Când situația fobica este frica de a zbura cu avionul, costul biletului pentru urcarea într-un avion real ca parte a terapiei prin expunere este prohibitivă, ca și de asemenea timpul, atât al terapeutului cât și al pacientului de a merge la aeroport să ia avionul. Expunerea in vivo este de asemenea “prea reală” pentru a fi luata în considerare uneori. Studiile arată ca mai puțin de 15% dintre pacienții cu aceste fobii urmează un tratament, deseori din cauză că frica de a înfrunta situația este prea intensă. (Agras et al, 1969; Boyd et al., 1990).

Inundarea în vivo

Poate fi realizată în vivo, pe lângă cea imaginară. Ca și inundarea imaginară, cea în vivo implică expunerea la situația de care ți-este frică la o intensitate mare, fără să eviți sau să neutralizezi anxietatea. Totuși, spre deosebire de expunerea imaginară, in vivo tu de fapt te afli în prezența obiectului sau situației de care ți-este teamă. Dacă ai o fobie de paienjeni (arahnofobie), un paianjen va fi pus în palma ta.

Realitatea Virtuală - o terapie cognitiv-comportamentală îmbunătățită

Centrele Medicale de Realitate Virtuală folosesc Terapia Virtuală pentru a trata multe tipuri de tulburări anxioase. Aceasta combină tehnicile cognitive de coping și relaxare, tehnicile prin expunere și realitate virtuală pentru a crea o metoda de tratament care rezolvă multe dintre dezavantajele terapiilor prin expunere tradiționale. Terapia Virtuală poate oferi stimuli pentru pacienți care au dificultăți în imaginarea unor situații și/sau cărora le este prea frică să încerce să se confrunte cu situații de viață reale ca pas inițial. Realitatea virtuală poate genera în siguranță stimuli de o mai mare magnitudine decât tehnicile imaginare standard sau in vivo, pentru situații cum ar fi condusul pe autostradă sau turbulențe severe în

timpul zborului. S-a dovedit a fi 92% eficientă pentru tratamentul fobiilor specifice, tulburării de panică și agorafobiei și este de asemenea utilizată pentru tratarea fobiei sociale și tulburării de stres posttraumatic cauzate de accidente de automobil. Alții folosesc acest tip de terapie pentru a trata problematice diverse ca tulburările alimentare, obezitatea și tulburarea de stres posttraumatic la veteranii din Vietnam.

După o sesiune inițială care include un istoric clinic și evaluare, terapia virtuală începe cu sesiunile tradiționale educaționale. Terapeutul te învață tehnicile de respirație și relaxare cu ajutorul monitorizării fiziologice și biofeedback-ului, ca și mecanisme de coping pentru anxietate. Pe lângă acest lucru, ești învățat tehnici cognitive cum ar fi oprirea gândurilor iar terapeutul corectează orice preconcepție pe care o ai în legătură cu stimulul fobic (de exemplu "lifturile sunt nesigure și deseori cablurile se rup"). Terapeutul va lucra împreună cu tine la crearea listei situațiilor care îți induc anxietate, care va conduce la scopul tău final de confruntare a fricilor. În sesiunile următoare vei fi expus acestor situații în etape controlate prin realitatea virtuală. Deși fiecare experiență virtuală solicită niveluri de anxietate din ce în ce mai mari, fiecare etapă poate fi repetată până ce tu te vei simți confortabil cu experiența și satisfăcut cu răspunsul tău. În fiecare etapă, terapeutul poate vedea și auzi ce experimentezi tu în lumea virtuală. Dacă nivelul de anxietate devine copleșitor, poți să te întorci la o etapă de tratament mai puțin stresantă sau pur și simplu poți scoate display-ul atașat de pe cap și să ieși din lumea virtuală. Totul este sub controlul tău.

Fiziologia ta va fi măsurată într-un mod non-invaziv ca parte din sesiune pentru a oferi o măsură obiectivă a anxietății și pentru a vedea cum reacționează și se schimbă fiziologia ta pe măsură ce progresezi prin tratament și apare desensibilizarea. Vei fi întrebat de asemenea de Unitățile Subiective de Distres la fiecare sesiune pentru a determina cum te simți la nivel subiectiv. Poți de asemenea să experimentezi "expunerea interoceptivă" în cadre apropiate de realitate dacă tu și terapeutul tău considerați că acest lucru poate fi benefic pentru progresul tău. Terapeutul poate să-ți ceară să respiri rapid pentru a avea senzațiile de hiperventilație în timp ce stai într-un mediu virtual care îți induce panica. Recreând emoțiile de panică într-un mediu similar cu cel din lumea reală, vei începe să înțelegi că aceste emoții sunt "periculoase" doar din cauza gândurilor pe care le asociezi cu ele. Prin practicarea relaxării și abilităților de gestionare din terapia cognitiv-comportamentală tradițională într-o situație care seamănă mult cu lumea reală, poți generaliza aceste abilități în situații reale de viață, mult mai ușor.

Exerciții Interoceptive

Unul dintre cele mai eficiente, deși provocative părți ale tratamentului pentru atacuri de panică se numește expunerea interoceptivă. Ce încearcă expunerea interoceptivă să facă este să recreeze (într-o situație de siguranță), simptomele fiziologice care apar în timpul atacurilor de panică și situațiilor înalt anxiogene. Astfel vei afla că poți experimenta aceste simptome ca inconfortabile însă nepericuloase. Corpul tău de asemenea va învăța să nu mai asocieze aceste simptome cu pericolul și creierul tău va fi mai puțin

vigilent la schimbările fiziologice. Aceasta creează o situație în care panica și anxietatea apar mai puțin și devin mai puțin înspăimântătoare când totuși apar.

Pentru a începe expunerea interoceptivă, încearcă să lucrezi după lista de mai jos, în orice ordine. Pe măsură ce completezi această sarcină, observă care sunt simptomele tale, atât în timpul cât și după expunere. Sunt ele similare simptomelor tale de anxietate? Dacă unul dintre exerciții este în mod particular intens, poți începe cu o perioadă mai scurtă de timp decât este scris însă lucrează până ajungi la perioada completă de timp când este posibil. Poți să ceri cuiva să te supravegheze dacă îți este prea frică să faci aceste activități singur sau poți să le faci împreună cu terapeutul tău. Fă un angajament față de tine să urmezi acest program și să finalizezi aceste exerciții. Înregistrează-ți progresul pe Foaia de lucru #3.

1. Clatină capul dintr-o parte în alta – 30 secunde
2. Apleacă-ți capul între picioare și apoi ridică-l brusc. Repetă pentru 30 de secunde
3. Aleargă pe loc – 1 minut
4. Aleargă pe loc cu o haină grea pe tine – 1 minut
5. Ține-ți respirația – 30 secunde sau cât de mult poți
6. Tensionează-ți toate grupele majore de mușchi și menține – 1 minut
7. Învârte-te într-un scaun rotativ – 1 minut
8. Respiră repede și superficial (în contrast cu respirația abdominală!) până la 1 minut
9. Respiră printr-un pai strâmt – 2 minute
10. Privește-te insistent în oglindă sau fixează un punct din fața ta – 1.5 minute
11. Presează exteriorul gâtului dar nu până devine dureros – 1 minut
12. Înghite repetitiv cât de repede poți – de 4 ori
13. Stai lângă o clădire înaltă și privește direct în sus de-a lungul peretelui exterior – 1 minut
14. Relaxează-te și visează cu ochii deschiși cât de mult poți
15. Ridică-te brusc după ce ai stat întins pentru câteva minute – o dată

Începe respirația abdominală imediat după exerciții (nu te îngrijora în legătură cu ce vor crede cei din jurul tău) pentru a te întoarce la fiziologia normală. După ce finalizezi itemii de pe listă prima oară, notează simptomele pe care fiecare exercițiu le-a cauzat. Doar continuă exercițiile care au produs simptome similare cu anxietatea ta. Odată ce ai ales ce exerciții vei lucra în continuare, copiază o foaie de lucru pentru fiecare exercițiu. Folosește foaia de lucru pentru a-ți înregistra rezultatele și repetă fiecare item până când USD este mai mic de 25.

Exemplu

Foale de lucru #3: Jurnalul Progresului Expunerii Interoceptive

Data	Durata	USD 0-100	Simptome similare cu panica
<i>13 decembrie</i>	<i>30 sec.</i>	<i>90</i>	<i>respirație scurta ameteala</i>
<i>14 decembrie</i>	<i>45 sec.</i>	<i>84</i>	<i>Hiperventilație senzație de lesin</i>
<i>15 decembrie</i>	<i>60 sec.</i>	<i>79</i>	<i>Respirație scurta</i>
<i>16 decembrie</i>	<i>60 sec.</i>	<i>45</i>	<i>Usor ametit</i>

Foaie de lucru #3: jurnalul progresului expunerii interoceptive

Exercițiul #: _____

[illegible]

Tehnologii noi

Există multe tehnologii noi care ajută persoanele dificil de tratat înainte. Există multe programe testate care vor oferi tratament prin Internet. Aceste programe online vor permite celor care nu pot să plece din casă, să intre în contact cu un terapeut. Mai mult, în curând vei putea găsi scenariile prin expunere disponibile pentru computerul tău personal. În acest mod, persoanele care nu se pot aventura în afara casei, își vor începe terapia prin expunere care îi va ajuta să-și depășească fricile.

Câțiva clienți agorafobici au folosit NetMeeting, un program Microsoft, pentru a lua legătura cu terapeutul lor înainte să îndrăznească să călătorească la clinică. Terapeutul a putut să-i învețe pe acești pacienți tehnicile de respirație și relaxare pentru a-i ajuta să facă față drumului până la clinică pentru etapele următoare ale tratamentului.

Cum să-ți construiești propria strategie prin expunere

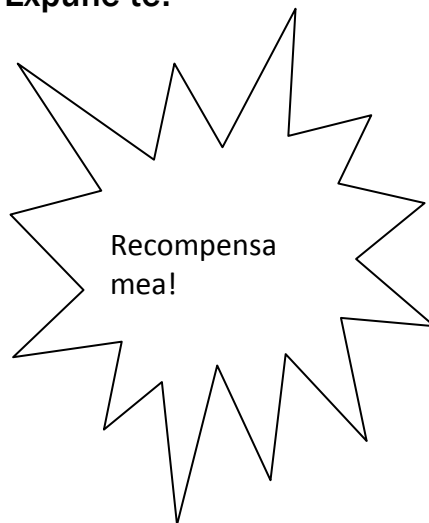
- Primul pas către crearea unei strategii pentru expunere este de a face un angajament de practică. Expunerea poate fi uneori dificilă și înspăimântătoare. Este important să te implici total în acest proces.
- Mai departe, stabilește obiectivele pe care ți-ar plăcea să le atingi. Aceste obiective nu ar trebui să fie propoziții legate de frica ta, cum ar fi “Vreau să-mi depășesc frica de înălțimi”. Obiectivele ar trebui să fie specifice iar tu să stabilești unde ai vrea să ajungi: “Vreau să merg cu încredere pe un pod”.
- Acum este timpul să creezi ierarhia de situații pe care le vei folosi să-ți atingi scopul. Completează Foaia de lucru #4 plasând obiectivul tău în vârful piramidei și listează pașii pe care trebuie să-i faci pentru a-ți atinge scopul. (vezi pagina 117 pentru un model de ierarhizare a expunerii)
- Amintește-ți să iei lucrurile pas cu pas. Nu te aștepti din partea unui bebeluș să treacă de la mersul de-a bușilea la participarea la maraton în aceeași zi. Nu te aștepta nici din partea ta la asta. Când îți faci ierarhia, creează destui pași astfel încât să poți să mergi de la o etapă la alta relativ ușor. Poți fi anxios într-o situație nouă dar nu terifiat. Unii pacienți găsesc de ajutor să facă poze când ajung într-un loc nou. Acest lucru le permite să fie un “participant activ” în expunere dar de asemenea să fie detașați (în spatele aparatului de fotografiat) la început. Mergi la pagina 115 pentru câteva modele de ierarhii pentru anumite fobii specifice și fobia socială.
- Asigură-te că faci un program. Este mai ușor să începi activitățile de expunere dacă nu ai vreun termen de finalizare pentru alte lucrări. Scrie termenele limită în foaia de lucru. Planifică-le și tratează-le ca pe ședințele de terapie. Te-ai gândi de două ori înainte să anulezi ședința cu terapeutul tău. Oferă același respect ție însuși/însăși.

- Încearcă să faci un exercițiu de expunere (chiar și pe același) de cel puțin 3-5 ori pe săptămână, astfel încât evitarea să nu preia controlul din nou. Expunerile lungi sunt mai bune pentru că permit anxietății să scadă înainte să pleci.
- Poți crea variație în expunerile tale pentru a-ți ajuta abilitățile să se generalizeze. Practică în multe situații. Încearcă singur, în grupuri, pe timp diferit, la diferite momente ale zilei, în locații nefamiliare.
- Așteaptă anxietatea, pentru că ea va veni. Dar amintește-ți că anxietatea nu este un eșec; doar demonstrează că tu faci expunerile corect și că îți depășești frica.
- Planuri există dar nu și posibilități de evadare. Planifică în ce moment vei pleca și cum vei face asta și folosește-ți mecanismele de coping pentru a rămâne în situație până atunci. Încearcă să nu pleci când anxietatea ta este în vârf. De exemplu, rămâi în lift pentru două minute și apoi ieși după cele două minute, chiar dacă simți că poți sta mai mult. În acest mod ai finalizat un pas cu succes, ceea ce dezvoltă încrederea în sine și încrederea în propria eficiență. Pasul următor poate fi apoi să rămâi pentru 5 minute și tot așa.
- Mergi dincolo de zona ta de confort. Poți utiliza semnale de siguranță și persoane care să fie cu tine la început dar programează sa-i elimini mai devreme decât mai târziu. Dependența este aproape la fel de rea ca și evitarea.
- Premiază-te pentru fiecare pas pe care îl faci. Acest lucru te va încuraja să continui și te va ajuta să realizezi că faci progrese cu adevărat. Motivația este cheia și premiile te vor ajuta să rămâi motivat. Un premiu/recompensă poate fi o baie de 15 minute într-o baie cu spumă, o pereche nouă de pantofi sau orice te poate motiva.

Foaia de lucru #4: Expune-te!

Obiectivul meu:

Pasul #1	data finalizării						
Pasul #2		data finalizării					
Pasul #3			data finalizării				
Pasul #4				data finalizării			
Pasul #5					data finalizării		
Pasul #6						data finalizării	
Pasul #7							data finalizării



Recăderile

“Hrănește-ți spiritul pentru a te proteja
În nenorocirile neașteptate. Bucură-te de
realizările tale și de planurile tale.”

Ori de câte ori vei face schimbări majore comportamentale și cognitive, vei înfrunta inevitabil câteva dificultăți. Poți gestiona un atac de panică foarte bine însă următorul îți va ruina ziua. Poate va trebui să mergi înapoi la ierarhia situațiilor de care te temi pentru că ai progresat înainte să fii cu adevărat pregătit. Este în regulă și chiar de așteptat.

Este dificil să determinăm predispoziția la eșec sau recădere. Antony și Swinson (2000) au localizat câțiva factori care pot influența probabilitatea reîntoarcerii fricii. Acele persoane a căror frică descrește rapid în timpul expunerii sunt mai puțin predispuși să experimenteze o recădere decât cei a căror frică scade mai greu. Mai mult, nivelul schimbărilor în schemele de gânduri anxioase sau distructive pare a fi un predictor puternic al ratelor de recădere.

Totuși, Antony și Swinson consideră că experimentarea unui eveniment care produce frică sau experimentarea reducerii parțiale a fricii în timpul tratamentului nu au o relație semnificativă cu rata recăderilor, cel puțin nu printre persoanele cu fobii specifice. Totuși, o perioadă lungă de evitare duce la o anxietate ridicată când începe din nou expunerea.

Cu toate aceste lucruri în minte, este important să avem aceste eșecuri în vedere. Ai avut obiceiuri vechi, comportamente și moduri de reacție probabil întreaga viață. Nu te aștepta ca acestea să se schimbe imediat și nu te aștepta la un progres liniar. Unele zile vor fi mai bune decât altele. Oboseala, stresul și bolile pot duce la o anxietate crescută și frustrare. E nevoie de putere să schimbi modul în care gândești și faci progrese iar puterea fluctuează odată cu o varietate de factori externi.

Secretul este să ai un plan pregătit și potrivit pentru a trece prin aceste perioade în care puterea ta descrește. Ai putea să revezi foile de lucru din această carte. Este această perioadă la fel de slabă ca cele pe care le-ai avut când ai început tratamentul?

Te-ai abătut de la obiectivele tale? Îți practici abilitățile de relaxare și de coping suficient de des? Ține minte că tot ce înveți și faci mai adaugă o altă abilitate de coping la repertoriul tău și te duce mai departe pe drumul recuperării.

Amintește-ți că deții resursele și abilitățile de a trece prin aceste perioade dificile și că acestea nu vor dura la nesfârșit. O cădere nu trebuie văzută ca o totală recădere. De fapt poate fi folosită pentru întărirea recuperării tale, permițându-ți să descoperi la ce aspecte ale fricii tale mai trebuie să lucrezi. Ia-ți timp să reflectezi la ce anume s-a întâmplat și încearcă să înveți din asta. Poate ai făcut un salt în loc de un pas și ai încercat să faci prea mult, prea repede. Dacă asta este situația, poate tocmai pentru această sarcină vei avea nevoie să o iei mai ușor și să mergi cu pași mici, trecând prin expunere din nou și din nou până te simți mai confortabil.

Doar citind această carte nu vei avea aceleași beneficii ca practicând și finalizând fiecare exercițiu. Practica îți va arăta beneficiile exercițiilor deci este important să te ții de ele o perioadă suficientă de timp. Să-ti depășești fricile înseamnă să depui efort în toate aspectele tratamentului și să-ți folosești forța interioară pentru a te ajuta. Terapeutul tău și această carte sunt doar resurse. Tu ești propriul tău vindecător, cel care colectează resursele, care învață abilitățile esențiale și le pune în practică și care continuă să treacă prin dificultăți până ce reușește să-și controleze corpul, mintea și viața. Făcând aceste exerciții și încercând să schimbi modul în care îți trăiești viața, ai realizat un enorm progres spre a te simți în siguranță și a avea putere asupra evenimentelor care te controlau până acum.

În timp ce este minunat să te simți mai puțin anxios după ce ai suferit atât de mult, este totuși important să rămâi în contact cu realitatea. Anxietatea nu este o condiție pe care să o vindeci complet. Poți *depasi* o fobie sau o tulburare de panică dar acest lucru nu înseamnă că nu vei mai simți anxietate niciodată. Din fericire, deții instrumentele pentru a gestiona orice îți apare în cale.

Primul lucru pe care trebuie să-l faci pentru a preveni recăderile este să realizezi că vei experimenta momente de anxietate întreaga viață. Totuși, acum știi că panica este temporară și că poți să o depășești. Ai învățat că anxietatea nu este periculoasă ci doar pare periculoasă din cauza schemelor tale cognitive. Ai instrumentele care te-au ajutat să treci prin anxietate prima oară și ele vor funcționa din nou. Mai mult, dacă nu vei mai experimenta panică niciodată, cum vei ști că faci progrese?

Acum că am stabilit că anxietatea nu va dispărea niciodată complet din viața ta, este important să continui practicarea exercițiilor de relaxare și abilităților de coping pe care le-ai învățat în tratament și de asemenea să continui să te expui situațiilor care de obicei îți declanșau panica. Când îți practici abilitățile, nu doar că te reasiguri că poți gestiona un moment neașteptat de panică dar vei avea de asemenea abilitățile pregătite când ai nevoie de ele. Panica nu își dă întâlnire cu tine dar practicarea relaxării și respirației abdominale va asigura că tu vei fi capabil să controlezi musafirul neinvitat când el apare.

Există anumite circumstanțe care te fac mai susceptibil să experimentezi un atac de panică sau o reacție fobică. Doar fiind conștient de aceste situații te poate ajuta să previi anxietatea sau cel puțin să-ți dai seama că există un motiv pentru reacția ta. Aceste situații pot include perioade stresante, oboseală, boli, apropierea de o situație fobică după ce ai evitat-o o perioadă sau oprirea medicației. Dacă ești conștient de perioadele în care ești cel mai vulnerabil, poți preveni panica și preia controlul.

Bineînțeles, când panica și anxietatea se întorc, există anumiți pași pe care poți să-i faci pentru a le depăși din nou. Fiecare moment în care experimentezi panica este o oportunitate să înveți ceva nou despre tine. Poate că evitai o situație și nu ți-ai dat seama. Poate ceva în viața ta care îți cauzează stres trebuie schimbat. Folosește panica și anxietatea ca pe un semn că ceva nu merge bine și fă pașii necesari pentru a te uita în interiorul tău și a te schimba.

Top 5 al Barierelor către Schimbare și Modalități de a le Depăși

1. Rutina este confortabilă

Indiferent cât de inconfortabile sunt simptomele anxietății tale, este posibil ca tu să fii ezitant să schimbi ceva, pentru că ești confortabil așa cum ești. Este important să determini de ce fugi din calea schimbării și să examinezi dacă o scurtă perioadă de disconfort merită să eviți costurile unei vieți de anxietate. Așteaptă-te ca noile idei și comportamente să pară ciudate la început dar este doar o perioadă de adaptare. În curând, noile tale obiceiuri vor începe să fie resimțite la fel de confortabil ca și perechea ta de blugi favorită.

2. Frica de necunoscut

Da, este înspăimântător (mai ales pentru cei cu anxietate) să schimbe modelele de comportament. Poate îți este teamă că oamenii vor reacționa ciudat sau că ceva rău se va întâmpla dacă îți asumi riscurile necesare pentru vindecare. Totuși, ai nevoie cu adevărat să vezi ce anume îți hrănește fricile. Nu poți controla totul, chiar când îți limitezi comportamentele din cauza fricii. Este important să realizezi ce poți și ce nu poți controla. Merită să pui limite toată viața încercând să scapi de ceva ce nu poți controla?

3. Schimbarea se face cu efort

Este dificil să te fixezi pe aceste exerciții și să continui să le practici în ciuda eșecurilor și perioadelor în care nu există nicio îmbunătățire. Totuși, timpul va aduce rezultate și este important să ai în vedere obiectivul tău. Dacă ai încercat vreodată să-ți schimbi un obicei, cum ar fi acela de a-ți roade unghiile, atunci știi că aceasta este o sarcină dificilă. Este valabil și pentru schemele tale de gândire. Doar efortul persistent îți va aduce succes dar merită. Dacă te observi că nu te ții de

exerciții sau că nu depui tot efortul, încearcă să faci un contract cu tine însuși. Scrie ceva și semnează. Tratează contractul ca și când ar fi legal. Vei vedea că îți aduce beneficii într-un final.

4. Beneficii secundare

Există vreo nevoie care este satisfăcută prin anxietatea ta? Dacă așa este, atunci este de două ori mai dificil să elimini simptomele dacă nu conștientizezi aceste beneficii. Poate că ai nevoie de mai multă atenție sau poate anxietatea îți permite să iei o pauză de la responsabilități. Dacă acesta este și cazul tău, doar permițându-ți să stabilești limite sau să-ți iei o vacanță, ar putea să rezolve problemele tale de anxietate. Poate este timpul să-ți examinezi cu adevărat gândurile. Fii sincer cu tine; nu ai de ce să-ți fie rușine. Uneori anxietatea este o modalitate de a te face să conștientizezi ca în viața ta lipsește ceva. Când a început anxietatea? S-a mai întâmplat și altceva în aceeași perioadă? Începe să examinezi aceste întrebări complicate pentru a ajunge la esența cauzei. Odată ce determini ce câștigi din anxietatea ta, găsește alte modalități de a satisface aceste nevoi. Există șanse, poți folosi metode pozitive pentru a obține ce vrei.

5. Gândirea irațională este puternică

Nu vei putea să-ți schimbi comportamentele care sunt în detrimentul tău, dacă încă te agăți de gândurile tale iraționale automate. Nu este suficient doar să finalizezi aceste exerciții dacă nu lucrezi cu adevărat să-ți modifice schemele de gândire. Este nevoie de multă încredere pentru a-ți schimba credințele. Trebuie să dai putere noilor afirmații raționale pentru a lua puterea înapoi de la credințele tale vechi. Identifică acele gânduri cu care ai cele mai mari probleme să le elimini și încearcă să faci din nou exercițiile de la capitolul 6. Acordă o atenție specială afirmațiilor raționale pe care le găsești. Fă din oprirea gândurilor un exercițiu de top. Gândurile sunt încăpățânate dar vei putea să le schimbi într-un final.

Mai multe activități pentru a te ajuta să depășești un eșec

Renunțarea

Poate a venit momentul să iei în considerare la ce ai nevoie să renunți pentru a prelua controlul asupra anxietății tale. Uneori lucrurile nu pot fi schimbate iar tu va trebui să le lași așa cum sunt. Aspectele din viața ta pe care le ai de examinat pot include:

- Atitudini Destructive
- Griji legate de anxietate
- Negativism
- Reguli rigide de viață

- Credințe despre obligații
- Relații toxice
- Îndoieli despre propria persoană
- Conștientizarea propriei persoane
- Perfecționism

Daca pentru oricare dintre aceste lucruri ai în continuare dificultăți în ciuda exercițiilor cognitive și analizei făcute, poate pur și simplu trebuie să renunți. Este timpul să mergi către lucruri noi și să renunți la acelea care nu sunt de ajutor.

Normalizează

Este important ca pe măsură ce progresezi în tratament să nu te consideri “bolnav” sau “nebun”. Doar ești mai anxios decât unii oameni dar fie că vei crede sau nu, există multe persoane mult mai anxioase decât tine! Dacă vezi fiecare acțiune de-a ta ca fiind legată de “tulburarea” ta, modifici de fapt lucrurile care te fac om. Poate anxietatea ta contribuie la transformarea ta într-o persoană orientată pe detaliu. Grozav! Petrece timp focusându-te pe ce ai de câștigat din faptul că ești așa “excitabil”. Dacă începi să devii frustrat în legătură cu unele trăsături pe care le ai, găsește o modalitate să le pui într-o lumină bună. Dacă nu o găsești, consideră că aceste trăsături te fac unic și doar acest lucru este foarte valoros.

Continuarea Călătoriei

“Și oricare ar fi eforturile și aspirațiile tale

În confuzia gălăgioasă a vieții,

Păstrează pacea în sufletul tău. Luptă-te pentru fericirea ta”.

Felicitări pentru efortul pe care îl faci de a-ți schimba atitudinea și de a-ți controla anxietatea. Respirația, relaxarea și abilitățile de gândire pe care le-ai învățat în această carte vor continua să te ajute să gestionezi anxietatea atâta timp cât le vei practica. Pe de altă parte, există schimbări de viață pe care tu le poți face pentru a-ți face existența mai puțin stresantă. Acest capitol îți oferă modalități de a te ajuta să continui să-ți exerciți puterea asupra stărilor tale și emoțiilor.

Sesiuni Adiționale

Pentru că ai făcut mult progres cu ajutorul terapiei prin expunere, probabil că nu ai nevoie să vii la Clinica de Realitate Virtuală sau să faci exercițiile din această carte în fiecare săptămână. Totuși, anumiți pacienți găsesc benefic să se întoarcă la clinică pentru o sesiune adițională pentru a-i ajuta să-și monitorizeze progresul. Dacă tu constăți că ai uneori dificultăți în a-ți controla anxietatea și simți că ți-ai putea îmbunătăți abilitățile, Centrul de Realitate Virtuală oferă sesiuni adiționale pentru acest scop. Dacă nu ești în zona unui centru de Realitate Virtuală, mulți terapeuți te pot programa sau poți să marchezi exercițiile din această carte care te-au ajutat cel mai mult și să te întorci la ele când apar problemele. Poate ar fi de ajutor chiar să planifici aceste reluări. După ce ai ales exercițiile care te-au ajutat, programează o întâlnire cu tine însuși pentru a le face din nou. De fapt marchează acest lucru pentru întregul an. O dată pe lună, o dată la două luni sau de patru ori pe an, repetă ce exerciții funcționează cel mai bine pentru tine.

Investirea ta cu putere

Acum că ai controlul asupra cognițiilor tale, este timpul să iei frâiele în mână asupra vieții tale și asupra activităților pe care *alegi tu să le faci*. Multe persoane cu anxietate au dificultăți să fie categorici. Este important să-ți amintești să pui limite în viața ta. Este în regulă să spui ‘nu’ oamenilor. Nu vor gândi în termeni negativi despre tine. Să trăiești o viață stresantă nu este de ajutor pentru a-ți depăși anxietatea și anxietatea nu este de ajutor pentru a avea un stil de viață productiv. Fii atent la nivelurile tale de stres și află care sunt limitele tale naturale. Ține minte să elimini acel “trebuie” dacă el nu se bazează pe o evidență realistă. Singurul lucru pe care ‘ar trebui’ să-l faci este să ai grijă de tine. Dă-ți seama ce ai nevoie și obține acel lucru. Nu trebuie să justifici aceste dorințe nimănui. Fiecare are propriile percepții dar în final, doar ale tale contează.

Ține minte:

- Este în regulă să ceri ajutor
- Nu trebuie să faci un favor cuiva, doar pentru că această persoană o cere
- Nu trebuie să muncești din greu pentru a fi valoros
- Nu trebuie să fii perfect
- Nu trebuie să ai grijă de nimeni altcineva înaintea ta
- Ai încredere, se întâmplă ce trebuie să se întâmple

Control și Îngrijorări

Te îngrijezi în mod constant atât pentru lucruri majore cât și pentru cele minore? Dacă aceste îngrijorări supărătoare îți slăbesc energia și îți reduc puterea în fiecare zi, atunci ele trebuie eliminate. Pentru a face acest lucru, este important să faci diferența între lucrurile pe care le poți sau nu controla. Poți să-ți controlezi emoțiile, poți să te accepți pe tine, poți să-i înfrunți pe alții și poți să-ți creezi viața pe care ți-o dorești. De asemenea poți controla relațiile pe care le ai. Alte lucruri pe care le poți controla sunt:

- Stilul tău de viață
- Viața ta de acasă
- Organizarea
- Odihna
- Sportul și dieta

Din moment ce poți controla aceste lucruri, este important să acționezi să le schimbi dacă ele îți provoacă îngrijorare! Stabilește un obiectiv. Serios, scrie-l pe o foaie de hârtie, negru pe alb, pentru a părea mai real, mai concret și mai realizabil. Fă-ți o listă cu pașii pe care îi ai de îndeplinit pentru a ajunge acolo și începe să marchezi ce ai realizat deja. Vei vedea că a avea control asupra lucrurilor pentru care ai putere, te va ajuta să nu te mai îngrijezi.

Anumite lucruri pe care vrei să le controlezi dar pe care nu le poți controla:

- Accidente
- Disponibilitatea unui loc de muncă
- Bolile
- Respingerea
- Ghinionul
- Războiul
- Prejudiciul

Este important să realizezi că din moment ce nu poți să faci nimic să schimbi aceste lucruri, îngrijorările nu te ajută. Pentru această listă, încearcă să găsești modalități de a nu lăsa îngrijorările să-ți afecteze calitatea vieții. Concentrează-te pe ceva ce deja ai și pe lucrurile pe care le poți schimba. O idee ar fi să ții un jurnal în care să-ți exprimi gratitudinea. Pentru aceasta vei avea nevoie de un carnetel neînceput și de câteva minute în fiecare zi în care să scrii toate acele lucruri pentru care ești recunoscător. Schimbându-ți atenția de la îngrijorările pe care le ai legat de ceva ce nu poate fi schimbat la recunoștința pentru lucrurile din viața ta care merg bine, grijile tale vor scădea în importanță.

Alte lucruri care te pot ajuta să scapi de griji:

Relaxarea sau o pauză scurtă de respirație abdominală te va ajuta deseori să gândești în perspectivă.

Umorul te poate ajuta să nu mai depui atâta efort pentru lucrurile mărunte

la o pauză în natură

Fă-ți timp pentru un hobby sau altceva ce te poate distra și în același timp te bucură

Meditație și Relaxare

Motivul pentru care ne place să citim cărți sau să ne uităm la filme este că ele ne permit să trăim în prezent, să nu ne mai gândim la viitor sau la trecut sau la aspectele stresante din viața noastră. Pe lângă tehnica de oprire a gândurilor și organizarea unor planuri de acțiune, există și alte modalități care să te ajute să obții această atitudine în viața ta de zi cu zi.

Tehnicile de respirație sunt minunate într-o situație stresantă sau când vrei să-ți iei o pauză de la o zi încărcată. Totuși, mai există și alte lucruri pe care le poți face în mod obișnuit și care vor ține stresul la un nivel scăzut și-ți vor da un sentiment de calm. Reducându-ți nivelul general de anxietate, vei reacționa mai puțin sever la obstacolele de zi cu zi și vei avea mai multă energie pentru a gestiona situațiile cu grad ridicat de stres.

O activitate din care poți să-ți extragi beneficii este relaxarea musculară progresivă. Deși această tehnică a fost descrisă în capitolul 5 (p.48), există variații pe care le poți adăuga la pașii de bază pentru a face exercițiul mult mai eficient. Poți încerca să vizualizezi tensiunea din corpul tău ca și orice alt aspect care te-a supărat în ziua respectivă. De exemplu, dacă ai un termen limită la muncă, imaginează-ți această tensiune în interiorul tău ca fiind acea dată. Încearcă să vezi numere în mușchii tăi. Pe măsură ce tensionezi fiecare grupă de mușchi, imaginează-ți că numerele se îngrămădesc într-o minge și, când eliberezi mușchii, aceștia zboară din corpul tău în bucățele odată cu expirația ta. Când ai terminat,

bineînțeleas că vei realiza la nivel intelectual că tot mai există acel termen limită dar inconștient vei fi mai capabil să lași deoparte stresul și să ai o seară liniștită.

O altă tehnică pe care ai putea să o încerci este meditația. Există multe tipuri de meditație dar aspectul de bază din fiecare este focusarea atenției pe câte un lucru. Poți să alegi care va fi obiectul atenției tale. Unora le place să repete într-una o silabă, un cuvânt sau o frază în liniște. Acest lucru se numește mantră. Alții își țin privirea pe un obiect pentru a-și fixa atenția. Cel mai util lucru și cel mai accesibil pentru începători este să-ți focusezi atenția pe respirația ta. Făcând acest lucru, nu numai că îți încetinești procesele corpului prin respirație abdominală dar de asemenea îți limpezești mintea de orice gânduri anxioase sau dezadaptative.

Odată ce ai ales obiectul focusului tau, este important să-ți amintești că scopul final al exercițiului nu este să elimini toate gândurile din minte. Încercarea în sine reprezintă scopul. De fiecare dată un gând rătăcitor îți va apărea în minte (și va apărea!), va trebui să te focusezi din nou pe obiectul ales. Exersând această alegere, nu doar că te va ajuta să-ți aduci atenția în prezent ci te va ajuta de asemenea să realizezi că ai puterea să te focalizezi doar pe gândurile pe care tu îți le dorești.

Mai jos sunt câțiva pași simpli care te vor ajuta să începi practicarea:

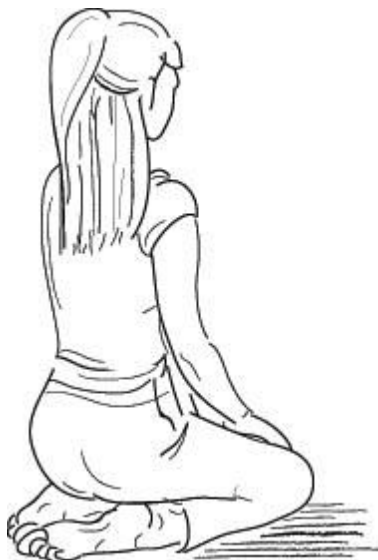
- Alege o poziție confortabilă pentru tine. Pozițiile tradiționale includ:
 - cu picioarele încrucișate pe podea (te ajută dacă îți pui o pernă sub fund astfel încât genunchii să atingă podeaua)



- pe un scaun cu genunchii depărtați și palmele pe coapse



- în genunchi cu degetele mari împreunate și cu călcâiele în afară sprijinindu-ți fundul (o pernă între picioare și fund ar fi de ajutor)



- Stai cu spatele drept și apleacă-ți capul spre coloana vertebrală. (Încearcă să-ți aduci bărbia în interior dacă ai dificultăți). Arcuiește-ți ușor partea de jos a spatelui.
- Balansează-te de câteva ori dintr-o parte în alta și din față în spate pentru a căpăta echilibru
 - Închide gura și începe respirația abdominală (Discutată în capitolul 5, p. 45). Atinge cerul gurii cu limba.

- Închide ochii. Focusează-te pe senzațiile fizice, pe senzația podelei de sub tine, pe locurile în care corpul tău atinge alte suprafețe. Simte limitele unde corpul tău se termină și unde începe aerul.
- Încearcă să practici respirația abdominală dar nu te concentra prea mult pe acest lucru dacă nu este punctul tău de atenție. Respirația ta se va calma pe măsură ce practici.

Cel mai important aspect al meditației (și probabil cel mai dificil pentru cineva cu anxietate crescută) este adoptarea unei atitudini pasive sau o atitudine de “non-rezistență”. Acest lucru înseamnă că ar trebui să nu te mai preocupe tot felul de întrebări și îndoieli dacă meditezi “corect”. Vei avea gânduri, probabil multe la început, când meditezi. Este o parte normală a procesului meditației. Nu este greșit și nu înseamnă că ai eșuat. Încearcă să menții o atitudine de “ce se întâmplă, se întâmplă”. Este timpul să renunți la perfecționismul pe care îl ai.

Poți medita o perioadă mai lungă sau mai scurtă, atât cât vrei. Poate fi inconfortabil la început deci nu te forța să continui mai mult de cinci minute. Pe măsură ce devii mai experimentat, poate vei dori să extinzi perioada. Cele mai multe beneficii vor veni dacă vei practica meditația cel mult o jumătate de oră, de două ori pe zi.

Descrierea diferitelor tipuri de exerciții nu este obiectivul acestei cărți. Pentru mai multe informații despre meditație, citește “The Relaxation & Stress Reduction Workbook” by Davis, Eshelman and McKay.

Jocul

Mai presus de toate, adăugând timp de joacă distractiv și pozitiv vieții tale, te va ajuta să depășești îngrijorările și anxietățile care îmbolnăvesc. Dacă nu ai deja un hobby, începe unul. Dacă ai, poate este timpul să dedici acestuia mai mult timp. Poate ai dori să faci parte dintr-un club sau să mergi la un curs să înveți ceva nou. Folosește timpul pentru a juca împreună cu familia sau prietenii, un joc de cărți sau un sport. Dacă nu îți dorești nimic din toate astea, fă-ți un obicei din exerciții ușoare. Toate aceste activități te vor ajuta să te focusezi mai mult pe prezent în timp ce esti implicat în ele și vei crește aspectele pozitive ale rutinei tale zilnice.

Planuri pentru viitor

Dacă simți că te-ai blocat sau că nu ai făcut nicio îmbunătățire:

Poate că ai trecut prea repede prin lecțiile din carte. Dacă nu ai citit fiecare capitol mai mult de o dată sau ai făcut doar jumătate din exerciții, nu-ți face griji. Este dificil să aloți timpul și resursele necesare pentru a-ți schimba întregul mod de gândire și comportament. Simplul fapt că citești această carte demonstrează că ești interesat să faci o schimbare. Poate fi pentru că ai nevoie de o extra motivație sau structurare pentru a face schimbările necesare să gestionezi anxietatea. În acest caz, un terapeut ar putea fi cea mai

utilă resursă pentru tine. Dacă îți dorești să încerci din nou, alocă timpul și resursele necesare și ajută-te în aceste perioade dificile.

Dacă ai făcut ușoare îmbunătățiri dar încă te lupți:

Dacă te simți dezamăgit pentru că ai făcut doar o mică îmbunătățire după ce ai trecut prin exercițiile din această carte, este timpul să provoci gândirea aceasta perfectionistă chiar acum. Sunt doar câteva abilități și concepte pe care creierul tău le poate absorbi și stăpâni în același timp. Trebuie să dai timp corpului și minții tale să se adapteze la schimbările pe care le faci. Planul de acțiune pentru tine este să te întorci și să recitești fiecare capitol. Vei fi surprins cât de multe ți-au scăpat prima oară și diversele beneficii pe care aceste exerciții ți le pot aduce acum, când atitudinea ta este ușor schimbată. Asigură-te că faci fiecare exercițiu care ți-a scăpat prima oară și repetă-le pe acelea care ți-au creat dificultăți sau pe care nu ai avut timp să le finalizezi cât de bine ți-ai fi dorit. Încearcă să investighezi câteva dintre resursele care sunt listate în capitolul 12. Dacă ai nevoie de o îmbunătățire, poți să iei în calcul și să lucrezi cu persoana iubită, cu un prieten sau cu terapeutul. Câteodată, o părere din exterior te ajută să-ți vezi propriile comportamente obiectiv. Mai presus de toate, fii răbdător cu tine și oferă-ți timpul necesar pentru a schimba obiceiurile pe care le ai de-o viață, în comportamente constructive.

Dacă simți că anxietatea nu mai este o problemă:

Felicitări!!! Ți-ai atins obiectivele în ceea ce privește anxietatea și panica. Acum poți să treci la etapa de menținere a tratamentului. Dacă te vei opri complet din practicarea abilităților de coping și a exercițiilor cognitive, riști foarte mult să ai o recădere. Totuși, dacă îți dedici câte o mică parte din timp în fiecare lună să continui dezvoltarea ta personală, vei continua să experimentezi beneficii și vei reduce foarte mult șansele să reîncepi totul de la zero.

- Alege un capitol din carte pe care să-l recitești în fiecare lună. Făcând acest lucru, vei întări abilitățile învățate deja și de fiecare dată vei observa lucruri noi care să te ajute în această călătorie.
- Prinde-ți vechile comportamente imediat. Mergi înapoi și revezi foile de lucru sau afirmațiile tale imediat ce realizezi că recazi în comportamente distructive.
- Citește ceva nou (poți începe cu selecțiile din lista de resurse) despre caracteristicile speciale ale anxietății, în fiecare lună. Nu trebuie să fie o carte lungă, măcar un articol sau un capitol care să te ajute să-ți stabilești o bază largă de abilități pe care să le folosești când ai nevoie de ele.

Dacă rămâi la aceste reguli și încorporezi abilitățile de management al stresului și anxietății în rutina ta zilnică pentru următoarele luni, vei fi pe calea cea mai bună pentru controlarea anxietății întreaga viață.

Formular de opinie

Este important pentru mine să aflu despre experiența ta cu această carte și cu lecțiile conținute în interiorul ei. Făcându-mă conștientă de dificultățile pe care le-ai avut și de schimbările pe care le-ai sugera, mă ajută să fac modificări care îi vor ajuta pe ceilalți. Te-aș ruga să răspunzi la aceste întrebări sau să faci comentarii pe care să mi le trimiți la e-mail: cyberpsych@vrphobia.com (email în limba engleză, direct autoarei Brenda Wiederhold) sau la e-mail: maria.macarenco@psihotrauma.ro (adresare în limba română, traducătoarei cărții, Maria-Magdalena Macarenco)

Mulțumesc și mult success!

1. În general, ce ți-a plăcut legat de informația oferită de această carte? De ce?

2. Ce nu ți-a plăcut? De ce?

3. Ce tehnici sau ce exerciții au fost cele mai utile pentru tine? În ce mod?

4. Care au fost cele mai puțin utile? De ce?

5. Ce schimbări ai recomanda pentru viitoarele ediții ale acestei cărți?

6. Ai și alte comentarii?

Foaie de lucru #1: Harta Anxietății tale

[illegible]

Foaia de lucru #2: Infirmarea credințelor automate

Evenimentul activator	Emoții (un cuvânt)	USD (0-100)	Gândul automat (nivelul de credință 1- 100)	Categorie și tip	Vreo dovadă care susține acest gând?	Răspuns rațional	Noile USD (și nivelul credinței)	Înlocuirea gândului irațional

Foaie de lucru #3: Jurnalul progresului expunerii interoceptive


Exercițiul #: _____

[illegible]

Foaia de lucru #4: Expune-te!

Obiectivul meu:

Pasul #1	data finalizării						
Pasul #2		data finalizării					
Pasul #3			data finalizării				
Pasul #4				data finalizării			
Pasul #5					data finalizării		
Pasul #6						data finalizării	
Pasul #7							data finalizării



Recompensa mea!

Fă-ți propria înregistrare cu exerciții pentru relaxare

Deși sunt disponibile multe casete audio profesionale cu exerciții de relaxare, poate îți dorești să înregistrezi o casetă audio pentru uz personal. Mai jos ai un model de scenariu care include respirație pentru relaxare, relaxare musculară și exerciții de vizualizare. Simte-te liber să adaptezi acest scenariu nevoilor tale înainte să înregistrezi.

Scenariu pentru relaxare

Partea I – respirația

Închide ochii. Pune-ți mana pe abdomen. Respiră ușor pe nas, trăgând aerul adânc în abdomen. Când ești pregătit, expiră pe gură și observă sunetul pe care aerul îl face când iese. Acum inspiră din nou adânc până în abdomen. Simte cum abdomenul se ridică atunci când inspiri. Când expiri, abdomenul tău coboară ușor. Cu fiecare respirație, te simți din ce în ce mai relaxat. Inspiră încet pe nas și expiră când ești pregătit, eliberându-te de toată anxietatea și stresul tău. Fiecare respirație îți relaxează corpul iar mintea ta devine mai liniștită. Nu trebuie să pleci nicăieri; nu ai nimic de făcut. Ai acest timp doar pentru a-ți relaxa mintea și corpul, timp pentru tine însuși. Cu următoarea ta respirație, imaginează-ți că aerul curat, pur, se împrășteie prin tot corpul, colectând întreaga anxietate și stresul, ca un magnet. Când expiri, imaginează-ți cum anxietatea și stresul îți părăsesc corpul odată cu respirația. Acum lasă-ți respirația să fie și mai relaxată. Fiecare respirație aduce din ce în ce mai multă relaxare. Respiră încet, calm, într-un mod ușor și natural. De fiecare dată când expiri, spune-ți în gând: “Relaxează-te”. Continuă să inspiri și să expiri, spunând “Relaxează-te” de fiecare dată când expiri. De fiecare dată când gândurile tale încep să zboare în altă parte, lasă-le să plece și întoarce-te să spui “Relaxează-te”. Respiră ușor, calm, spunând “Relaxează-te” pe măsură ce inspiri și expiri pentru următoarele 60 de secunde. (pauză pentru 60 secunde)

Partea a II-a – Relaxarea Musculară

Acum aș vrea să relaxezi fiecare tensiune musculară pe care o simți. Întâi, tensionează-ți gamba și piciorul – 1, 2, 3, 4, 5, acum relaxează. Pe măsură ce relaxezi, simte contrastul între un mușchi încordat și unul relaxat. Acum încearcă același lucru cu piciorul stâng. Tensionează-ți gamba și piciorul—1, 2, 3, 4, 5, acum relaxează. Acum mută-ți atenția pe mușchiul coapsei. Încordează—1, 2, 3, 4, 5 și relaxează. Observă cât de plăcut începi să te simți pe măsură ce mușchii tăi se relaxează. Brațele tale și picioarele sunt grele și calde. Întregul tău corp a devenit calm, liniștit și relaxat. Acum fă același lucru cu piciorul stâng. Încordează-ți mușchii coapsei—1, 2, 3, 4, 5 și relaxează. Acum mută-ți atenția pe mijloc și pe abdomen. Încordează—1, 2, 3, 4, 5 și relaxează. Simte cum respirația ta devine mai ușoară pe măsură ce corpul tău se relaxează mai profund. Acum relaxează-ți pieptul, gâtul și mușchii umerilor. Lasă-ți mușchii moi pe măsură ce simți relaxarea în piept, gât și umeri, cu fiecare respirație. Simte greutatea corpului cum este

susținută complet de suprafața pe care stai. Acum relaxează-ți falca. Lasă fiecare mușchi al feței să se relaxeze. Simte cum starea de calm și relaxare curge din vârful capului până în vârful degetelor de la picioare. Relaxează-te și bucură-te de acest sentiment o perioadă. Nu trebuie să pleci nicăieri și nu ai nimic de făcut.

Partea a III-a – Locul special

Acum imaginează-ți un loc în care te simți liniștit și în siguranță. Acest loc poate fi unul din trecutul tău, din prezent sau unul în care ți-ai dori să mergi. Înăuntru sau afară, tu decizi. Acesta este locul tău de siguranță unde te poți relaxa fără griji sau întreruperi. Mergi acolo acum. Poți vedea toate culorile și texturile locului tău special. (Pauză pentru 15 secunde) Acum începi să auzi sunetele din locul tău special. (Pauză pentru 15 secunde) Acum respiră adânc pe nas și umple-ți simțurile cu mirosurile din locul tău special. Observă cum simți acest loc special pe măsură ce te scufunzi în relaxare. Acesta este locul tău special; odihnește-te aici o vreme și încarcă-te cu forța pe care ți-o oferă. (Pauză pentru 60 secunde)

Partea a IV-a – Semnalul de Relaxare

Acum, în timp ce rămâi în starea aceasta de profundă relaxare, apucă-ți ușor încheietura mâinii stângi cu mâna dreaptă. Acesta este semnalul tău pentru relaxare. De acum înainte, de fiecare dată când îți vei ține încheietura așa, vei simți calmul și relaxarea care curg prin tine în acest moment. Mai respiră încă o dată profund până în abdomen. Simți cum respirația îți reînnoiește corpul. Simte energia vindecătoare care îți intră în corp odată cu inspirația și se răspândește prin corp. Când îți prinzi încheietura în acest fel, completezi un circuit, permițând energiei vindecătoare să curgă liber prin fiecare parte a corpului. Ori de câte ori îți dorești să simți din nou relaxarea profundă pe care o ai acum, îți vei ține încheietura stângă cu mana dreaptă. (Pauză pentru 15 secunde)

Partea a V-a –Încheierea

Este timpul să te focusezi din nou pe prezent. Revino ușor înapoi în prezent. Auzi sunetele care te înconjoară. Simți mobilierul pe care te odihnești. Cu fiecare respirație, mintea ta devine mai alertă dar corpul rămâne complet relaxat și calm. Observă cât de moi se simt mușchii tai. Voi număra acum cinci respirații. La a cincea, vei deschide ochii și te vei simți îmborsat și înnoit, alert dar încă relaxat. Unu, doi, trei, patru și cinci.

Modele de Ierarhizări ale Expunerii

Creând o ierarhie de situații de expunere posibile și ținând minte să faci pași mici, îți va permite să-ți ușurezi confruntarea cu frica. Dedesubt există câteva exemple de ierarhizare a expunerii pentru diferite fobii specifice. Folosește aceste exemple ca o bază pe care să construiești o listă personalizată de experiențe adaptată la frica ta specifică.

Fobia de animale

Deși ierarhia fiecărei persoane va fi diferită, aici ai un model pentru arahnofobie:

- Uită-te la fotografii cu păienjeni de la distanță și din ce în ce mai aproape.
- Uită-te la un film sau video cu paienjeni.
- Du-te la un magazin de animale și uită-te la păienjeni prin sticla spațiului în care sunt expuși.
- Atinge sticla unde este păianjenul.
- Aranjează să lucrezi cu o persoană care deține un păianjen (tarantulă). El va ține păianjenul iar tu stai cât de aproape reușești.
- Atinge tarantula cu vârful degetului.
- Așază-ți palma pe tarantulă.
- Ține tarantula în palmă.

Claustrofobia

Deși situațiile care provoacă frică vor fi diferite pentru fiecare individ, o ierarhizare posibilă pentru claustrofobie care să implice și fobia de lift ar putea fi:

- Apropie-te de un lift cu un partener și uită-te la el câteva minute.
- Intra în lift cu partenerul tău dar lasă ușa deschisă.
- Intra în lift cu partenerul tău dar lasă ușa să se închidă.
- Urcăți un etaj cu liftul.
- Mai încearcă să urci încă două sau mai multe etaje cu partenerul tău.
- Încearcă să mergi câteva etaje singur dar partenerul să te aștepte când ieși.
- Urcă singur câteva etaje, fără ca partenerul să fie prezent.
- Urcă singur într-un lift nefamiliar. Ai reușit!

Frica de condus

În funcție de ce anume îți este cel mai mult frică, ierarhizarea situațiilor tale de expunere va fi diferită de a celorlalte persoane. Aici este un scenariu model care să te ajute să ți-l creezi pe al tău:

1. Stai în mașină cu partenerul tău timp de cinci minute.
2. Mergeți cu mașina până la capătul străzii, partenerul tău conduce.

3. Mergeți cu mașina într-o zonă rezidențială pentru 15 minute; partenerul conduce.
4. Mergeți cu mașina într-o zonă mai aglomerată pentru 15 minute.
5. Mergeți cu mașina pe autostradă timp de câteva minute.
6. Mergeți cu mașina la o oră de vârf din zi, pentru câteva minute.
7. Mergeți cu mașina pe un drum de munte.
8. Conduceți din ce în ce mai departe de casă, până te simți complet confortabil.
9. Repetă pașii 1-8 în timp ce tu conduci, cu partenerul ca pasager. Asigură-te că de asemenea depășești și schimbi benzile de mers.
10. Repetă pașii 1-8 în timp ce conduci singur.

Ține minte că aceste excursii nu trebuie să fie stresante sau plictisitoare. Nu condu de dragul de a conduce ci transforma acest lucru în ceva plăcut. Condu într-un loc cu panoramă sau în locul favorit pentru cumpărături sau la restaurantul favorit. Odată ce devii mai încrezător (și vei deveni!) condu într-un loc nou și nefamiliar pe care dorești să-l explorezi. Acum ai control asupra gândurilor tale, asupra reacțiilor fizice și comportamentelor; nu ele te controlează pe tine.

Frica de zbor

Alegerea unui partener care să te acompanieze adaugă de asemenea un sentiment de siguranță și el te poate ajuta să-ți reamintești tehnicile de relaxare și respirație. Pentru frica de zbor, o posibilă ierarhie ar putea fi:

- Condu în zona de parcare și în afara terminalelor aeroportului.
- Parchează; stai și ascultă radioul pentru câteva minute.
- Intră în terminal cu partenerul tău și plimbați-vă câteva minute.
- Intră în terminal singur și observă pentru câteva minute.
- Aranjează să vizitezi un avion aterizat și mergi cu partenerul tău.
- Intră în avion singur și stai acolo cam cinci minute.
- Întoarce-te cu partenerul tău și așază-te pe un scaun pentru câteva minute.
- Intră singur și stai într-un scaun cam 10-15 minute.
- Rezervă bilete pentru un zbor scurt (10-30 minute) și mergi împreună cu partenerul tău.
- Rezervă bilete pentru un zbor mai lung și mergi cu partenerul tău.
- Repetă pașii 9 și 10 singur. (Poate vei dori un DVD player care să te distragă. Vezi

www.inmotionpictures.com.)

Ține minte să transformi aceste experiențe în ceva plăcut. Pentru pasul 1, include condusul într-o excursie în care ți-ar plăcea să mergi. Pentru pașii 3 sau 4, ia masa într-un aeroport. În loc să mergi la aeroportul central care este aglomerat, du-te să privești prima oară avioanele care decolează sau planează. Petrece-ți

weekendul în destinația pe care ai ales-o pentru primul tău zbor. Personalizând această ierarhie și asociind zborul cu amintiri fericite, frica ta și procesul de a o depăși pot deveni o parte plăcută a vieții tale.

Frica de înălțimi (Acrofobia)

Pentru acrofobie, o posibilă ierarhie ar putea fi:

1. Uită-te pe fereastra unei clădiri cu un singur etaj pentru câteva secunde și prelungește acest termen la câteva minute.
2. Cu un partener, uită-te pe o fereastră de la ultimul etaj dintr-un bloc cu două etaje 30-60 de secunde și apoi prelungește la 5 minute. Asigură-te că ești confortabil să te uiți atât în jos cât și în sus.
3. Repetă pasul 2 singur.
4. Repetă pașii 2-3 într-o clădire de 3 și 4 etaje.
5. Cu un partener, privește de la o fereastră a unui bloc de 5 la 10 etaj și încearcă începând cu etajul 5 să privești în sus și în jos.
6. Fă pasul 5 fără un partener.

Bineînțeles, această ierarhie poate deveni rapid plictisitoare deci asigură-te că o personalizezi și o transformi în ceva distractiv. Excursiile pot include masa de prânz într-un restaurant aflat la ultimul etaj al unei clădiri sau poate fi o excursie de cumpărături într-un magazin cu mai multe etaje (asigură-te că au ferestre!).

Alege clădiri sau poduri cu panoramă mai degrabă decât cele care sunt îngrădite de alte construcții sau clădiri. Mergi într-o plimbare într-un loc cu înălțimi sau găsește puncte de interes în care nu ai mai fost.

Fobia de medic sau dentist

Mai jos ai o versiune a unei ierarhii situaționale care poate fi de ajutor pentru cei cu o frică specifică de ace sau de luat sânge. Poate ajuta să faci câțiva dintre acești pași cu un partener mai întâi.

1. Vizitează un spital sau clinică din apropiere și stai în camera generală de așteptare pentru câteva minute.
2. Vizitează același spital și intră în camera de așteptare a laboratorului. Practică tehnicile de relaxare pe măsură ce te obișnuiești cu mirosurile și sunetele din zonă. Observă oamenii care intră și ies.
3. Privește fotografii cu seringi, ace și injecții. Încearcă să devii mai confortabil cu poze în care se ia sânge și ace în piele.
4. Privește un film sau un documentar cu astfel de scenarii.

5. Dacă ai un prieten sau un membru al familiei care are nevoie să-și facă o injecție sau să-și ia sânge și întreabă dacă poți să mergi cu el. Încearcă să te uiți la întreaga procedură în timp ce practici relaxarea.
6. Încearcă să-ți tapezi brațul cu un ac (curat) și o seringă. (Cere unui prieten diabetic un ac sau vezi dacă medicul tău de familie ar dori să te ajute în acest sens).
7. Fă-ți o programare pentru o injecție!

Tulburarea de panică cu agorafobie

Ca și cu fobiile, tratamentul tulburării de panică cu agorafobie necesită o ierarhizare personalizată a situațiilor la care expunerea va determina o desensibilizare graduală. Mai jos există o ierarhizare care poate ajuta pe cineva cu agorafobie să facă niște cumpărături dintr-un supermarket.

1. Stai într-un magazin cu un partener pentru 5 minute.
2. Stai într-un magazin singur, pentru 5 minute.
3. Ia de pe raft un singur produs și mergi la casa expres la care nu este decât o persoană înaintea ta.
4. Ia mai multe produse și mergi la casa de marcat expres.
5. Ia un singur produs și așază-te la o casă de marcat obișnuită, cu o persoană sau două în fața ta.
6. Ia mai multe produse și mergi cu ele la casa de marcat obișnuită, unde sunt două sau mai multe persoane înaintea ta.
7. Încearcă acest lucru și la un supermarket diferit.

Poți să mergi la concerte, piese de teatru sau partide de fotbal, pentru a te obișnui cu mulțimea.

Frica de a vorbi în public

Deși fiecare persoană va avea nevoie să-și creeze un program care să se potrivească nevoilor personale, un model de ierarhizare poate fi următorul:

1. Recită ceva ce știi foarte bine, în fața oglinzii, singur.
2. Recită același pasaj câtorva prieteni foarte apropiați sau membrilor familiei.
3. Repetă această prezentare în fața unor persoane pe care nu le cunoști atât de bine însă cu care poți fi la fel de confortabil (de ex., în fața unei clase).
4. Repetă pașii 1-3 cu o prezentare pe care ai scris-o tu.
5. Prezintă acest speech unui grup mic de străini.
6. Prezintă speech-ul unui grup mare de străini.
7. Repetă pașii 5 și 6 cu o prezentare pentru care ai doar câteva notițe.
8. Repetă pașii 5 și 6 fără notițe.

Fobia socială

Ca și cu orice altă fobie, tratamentul fobiei sociale necesită o ierarhie personalizată de situații la care expunerea va determina o desensibilizare graduală. Mai jos este o ierarhie care poate ajuta pe cineva să câștige abilitatea de a avea o conversație cu un grup de oameni. Poate fi de ajutor să ai ca partener o persoană familiară cu care să treci prin aceste expuneri.

1. Cu partenerul tău, alătură-te unui grup restrâns de cunoștințe și rămâi 5-10 minute, participând cât de puțin te simți confortabil.
2. Fă același lucru fără partenerul tău.
3. Apoi, cu partenerul tău, intră într-o conversație cu câțiva prieteni.
4. Acum fără partenerul tău.
5. Cu partenerul tău, întreabă pe cineva din mall cât este ceasul sau pune o întrebare despre meniu, unui chelner dintr-un restaurant.
6. Intră într-o conversație cu o cunoștință 5-10 minute, fără partenerul tău.
7. Intră într-un grup larg de oameni cu partenerul tău și vorbește cu ei câteva minute (la o petrecere de exemplu).
8. Intră singur într-un grup mare de oameni și vorbește cu ei cât de mult este posibil. Poți să te alături unui grup social ca să-ți fie mai ușor.

Fobia de furtună cu descărcări electrice

Din moment ce oamenilor le poate fi frică de toate tipurile de vreme, lista de opțiuni de expunere va fi diferită de la persoană la persoană. Mai jos este un model de ierarhie pe care cineva ar putea-o folosi pentru depășirea acestei fobii:

- Începe prin a te uita la fotografii ale norilor. Privește fotografii cu furtuni din ce în ce mai severe care includ fulgere, până ce anxietatea descrește.
- Așază-te undeva confortabil unde ți-e cald și bine în timp ce asculți o înregistrare cu tunete. Ține minte să respiri și încearcă să închizi ochii și să rămâi relaxat.
- Pune împreună fotografiile de la pasul 1 cu sunetul de la pasul 2. Ascultă și privește până ce atingi un nivel de anxietate mai confortabil.
- Încearcă să faci pasul 3 în timp ce stai afară într-o noapte sau o zi rece.
- Uită-te la un film cu o furtună. Dă volumul tare până ce simți vibrațiile.

Fobia de apă

Legat de această fobie, există multe posibilități de ierarhizare a situațiilor. Poți dori să începi cu un instructor de înot într-o piscină publică sau poate vei dori să-ți bagi capul sub apă întâi. Aici ai o posibilă ierarhie pentru a-ți băga sub apă capul. Asigură-te că ai cu tine un partener!

- Stai pe marginea unei piscine sau Jacuzzi și bagă-ți picioarele în apă pentru 5 minute.
- Intră într-un Jacuzzi sau piscină până când apa îți ajunge la bust și rămâi așa 5 minute.
- Du-te la o adâncime în care apa îți ajunge până la umeri și rămâi acolo câteva minute în timp ce te ții de margine.
- Rămâi pentru câteva minute fără să te ții de margine.
- Bagă-ți capul sub apă repede.
- Ține-ți respirația și rămâi cât poți de mult dar asigură-te că te ții bine pe picioare.
- Repetă pașii 1-3 într-un spațiu cu mai multă apă, cum ar fi un lac. Nu încerca asta în apă mișcătoare ca un ocean sau râu, mai ales dacă nu știi să înoți.

Statistici de fobii specifice

Ceea ce urmează este o listă de statistici care te-ar putea ajuta să depășești obstacolele cognitive din lupta împotriva fricilor tale. Poți să-ți contracarezi gândurile iraționale și îngrijorările cu aceste numere concrete care arată exact de câte ori accidentele apar cu adevărat.

Statistici ale fobiei de animale

Un rezumat recent al mușcăturilor de păianjen în Statele Unite ale Americii între 1989 și 1993 include mai puțin de 5,000 incidente pe an. (Centrul de Control al Îmbolnăvirilor).

Din 1979 până în 1994, atacurile câinilor au rezultat în 279 de decese în rândul oamenilor în Statele Unite. (Sacks et al 1989; Sacks et al 1996).

Media deceselor provocate de atacuri ale animalelor în anii '90 în Statele Unite:

Câini-18 (Journal: Pediatrics)

Șerpi- 15 (Centrul de Control al Îmbolnăvirilor)

Rechini- .4 (International Shark Attack File, 15 July 2003)

Conform statisticilor internaționale, sunt 54-58 atacuri de rechini pe an. Au existat doar 7 decese în anii '90.

În Statele Unite, din 1979 până în 1996, 304 persoane au murit din cauza atacurilor provocate de câini, dintre care 30 au fost în California. Numărul mediu de decese pe an a fost de 17. Cei mai mulți dintre decedați au fost copii. (Centrul de Control al Îmbolnăvirilor, 1997).

Doar patru decese au fost atribuite mușcăturilor sau înțepăturilor în 2001. (Departamentul de Sănătate din Washington).

Claustrofobia

Conform Departamentului pentru Cladiri din New York, un lift tipic face 500 de calatorii pe zi, cele 54 000 de lifturi din New York facand mai mult de 27 milioane de calatorii zilnic. Dintre aceste calatorii, doar 45 de accidente sunt raportate in fiecare an.

Frica de a Conduce

(toate statisticile sunt de la Departamentul Transporturilor din SUA)

Au existat 1.6 decese la 100 million de mile in 1998.

Mai mult de 6.3 milioane de accidente raportate de poliție s-au întâmplat în SUA în 1998. Aproape o treime din aceste accidente au rezultat în răniri, cu mai puțin de un procent din numărul total al accidentelor (37,081) rezultând în decese.

NHTSA a estimat ca 11,088 de vieți au fost salvate în 1998 de folosirea centurilor de siguranță.

Decesele provocate de alcoolul la volan au fost sub 15,935 în 1998 - 38 procente din toate decese din trafic pe an.

În 1998, 37% dintre conducătorii auto bărbați între 15 și 20 ani au fost implicați în accidente fatale din cauza vitezei.

Aproape două treimi dintre pasagerii vehiculului omorâți în accidente de trafic în 1998 nu purtau centura de siguranță.

Frica de zbor

Șansele de a muri într-un accident de avion sunt de 1 la 8,450,000 (șansa unui american obișnuit într-un an) Conde Nast Traveler, February 2003.

Șansele să fii omorât de un avion pe pământ sunt de 1 la 25,000,000. Accidentele de avion primesc de 8100% mai multă acoperire media decât produce același număr de decese cauzate de cancer, probleme cardiace, împușcături sau mașini (Toronto Star 1998).

În 2002 au fost 1,714 accidente de avion și 343 decese pe liniile aeriene ale SUA.
(National Transportation Safety Board).

În 1996, procentul deceselor cauzate de orice tip de călătorie cu avionul a fost de 1.4% (Departamentul American pentru Transport).

Statistic, cineva ar trebui să zboare în fiecare zi timp de mai mult de 8200 de ani pentru a fi într-un accident în care sunt implicate decese multiple. Conde Nast Traveler. February 2003

În SUA, este mai probabil să fii omorât de o căzătură, de gripă sau de avalanșă decât să mori într-un accident de avion. Conde Nast Traveler. February 2003

Frica de Furtuni

În medie, din 1992-2002, decesele cauzate în fiecare an de vreme în SUA au fost după cum urmează: (National Weather Service):

- Inundații- 86
- Fulger- 53
- Tornade- 59
- Uragan- 17
- Căldură- 235
- Frig- 26
- Furtuni de zăpadă- 47

Șansele să fii lovit de un fulger în SUA sunt de 1 la 600,000.

Incidentele cu decese provocate de fulger au scăzut din anii '50.(Center for Disease Control)

Locațiile deceselor cauzate de fulger de-a lungul a 35 de ani (National Lightning Safety Institute) sunt:

- 40% neraportate
- 27% spații deschise și zone recreaționale (nu golf)
- 14% sub copaci (nu golf)
- 8% legate de apă (pescuitul din barcă sau înotul)
- 5% golf
- 3% legate de mașini-grele
- 2.4% legate de telefon
- .7% legate de radio sau antene

Frica de apă

În anul 2000, au fost 3,482 înecuri neintenționate în SUA, o medie de 9 oameni pe zi. Acest număr nu include persoanele care s-au îneecat în incidente legate de bărci. (CDC 2002).

În conformitate cu Garda de Coastă a SUA, 4,355 persoane au fost rănite și 701 în incidente cu barca de-a lungul anului 2000. Printre cei care au murit, 8 din 10 nu purtau echipament de securitate -vestă de salvare (USCG 2001).

Referințe

- Antony, M.M., Swinson, R.P. (2000). *Phobic Disorders and Panic in Adults: A Guide to Assessment and Treatment*. Washington D.C.: American Psychological Association.
- Blumenfeld, L. ed. (1994). *The Big Book of Relaxation*. Roslyn, NY: The Relaxation Company, Inc.
- Bourne, E.J. (1996) *The Anxiety & Phobia Workbook*, 2nd ed. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Bourne, E.J. (1998). *Healing Fear: New Approaches to Overcoming Anxiety*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Bourne, E.J. (2001). *Beyond Anxiety & Phobia: A Step-by-Step Guide to Lifetime Recovery*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Catalano, E.M. (1987). *The Chronic Pain Control Workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Centers for Disease Control, "Dog-Bite-Related Fatalities — United States, 1995- 1996," *MMWR* 46(21):463-467, 1997.
- Copeland, M.E. (1998) *The Worry Control Workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Davis, M., Eshelman, E.R., McKay, M. (1995). *The Relaxation & Stress Reduction Workbook*, 4th ed. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Ehrmann, M. (1995) *Desiderata*. Crown Publishing Group.
- Foa, E.B., Wilson, R. (2001). *Stop Obsessing! How to Overcome Your Obsessions and Compulsions*. New York: Bantam Books.
- Gliatto MF. Generalized anxiety disorder. *Am Fam Physician*. 2000 Oct;62(7):1591-1600.
- McKay, M., Davis, M., Fanning, P. (1997). *Thoughts & Feelings: Taking Control of Your Moods and Your Life*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Peurifoy, R.Z. (1995). *Anxiety, Phobias, & Panic: A Step-by-Step Program for Regaining Control of Your Life*. New York, NY: Warner Books.
- Sacks, JJ, Sattin RW, Bonzo SE. Dog bite-related fatalities from 1979 through 1988. *JAMA* 1989;262:1489-92.
- Sacks JJ, Lockwood R, Hornreich J, Sattin RW. Fatal dog attacks, 1989-1994. *Pediatrics* 1996;97:891-5.
- Wemhoff, R. (1998). *Anxiety & Depression: The Best Resources to Help You Cope*. Issaquah, WA: Resource Pathways, Inc.
- Zuercher-White, E. (1998). *An End to Panic: Breakthrough Techniques for Overcoming Panic Disorder*, 2nd ed. Oakland, CA: New Harbinger Publications.